De klankschaal

voorjaar 2010

Leven in Aandacht

jaargang 16 - nr. 32



Dharmalezing: Wat de wereld nodig heeft

Nieuwe Vijf Aandachstoefeningen

Nieuwe Dharmaleraren

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er meer dan vijftig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Françoise Pottier

Inhoudsopgave *Klankschaal* 32 – voorjaar 2010

Lieve Sanghavrienden,

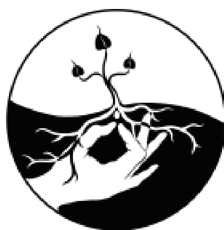
Onlangs stond in de krant dat zonnepanelen in 2015 concurrerend kunnen zijn ten opzichte van olie- en gasgestookte energiecentrales. Opmerkelijk nieuws, zeker in het licht van de dharmatalk die ditmaal in de *Klankschaal* staat. Thây spreekt daarin onder andere over de noodzaak om duurzame energiebronnen, zoals zonne-energie, de rol over te laten nemen van de huidige technologie om energie op te wekken.

Zuster Annabel gaf in het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme een cursus voor mensen die zich inzetten voor het milieu. De cursus is bedoeld om ons te helpen het milieu te beschermen zonder te handelen vanuit destructieve boosheid. Door inzicht in de interafhankelijke en vergankelijke aard van al het leven, wordt het mogelijk om ecologische actie te voeren vanuit vrijheid en vrede, en niet vanuit angst of wanhoop. In het zomernummer van de *Mindfulness Bell* (2009, 21) schrijft zuster Annabel: “Er zijn meer dan 84.000 dingen die we kunnen kiezen te doen om deze aarde te redden van het broeikaseffect, van giftig afval, van een gebrek aan drinkwater. We moeten datgene kiezen wat voor onze gemeenschap realistisch is. […] Zodra we dit pad bewandelen, voelen we ons veilig. We leven in een tijd van grote uitdagingen, maar we gaan deze uitdaging aan met compassie en vastberadenheid. Wetend dat we ons best doen, wanhopen we niet. Onze geest is vredig en als onze inspanningen om onze aarde te redden mislukken, zullen we aanvaarden dat we de verdienste van wat we hebben gedaan offeren aan een nieuwe beschaving die misschien miljoenen jaren hierna ontstaat. Immers, alle beschavingen zijn vergankelijk. In vorige levens zijn we gestorven met onze beschaving en in toekomstige levens zullen we met onze beschaving sterven. Wat belangrijk is, is de erfenis die we achterlaten met de handelingen van ons lichaam, ons spreken en onze geest.”


Foto: Gré Hellingman

Terwijl ik dit schrijf, zie ik dat de printer naast mijn computer onnodig aanstaat. Ik doe hem uit: een handeling van het lichaam.

Angeniet Kam, *Living Mindfulness of the Heart*



Retraite ‘Gelukkig Samenleven’ met Thich Nhat Hanh voor de Nederlandstalige Sangha 15 t/m 19 juni 2010

Van dinsdag 15 tot en met zaterdag 19 juni wordt de retraite ‘Gelukkig Samenleven’ voor de Nederlandstalige Sangha gehouden in Waldbröl, ten oosten van Keulen (Duitsland). We hebben samen met Thich Nhat Hanh en met de gemeenschap van het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB) en Plum Village de gelegenheid om te oefenen in stoppen en diep kijken. Alles wat we dagelijks doen kunnen we leren in volle aandacht te doen. Aandacht is niet alleen helend voor onszelf, maar ook voor onze omgeving. Geluk is geen individuele zaak. Als we als samenleving, in het klein en in het groot, in aandacht leven, kan het leven hier en nu een wonder worden.
Het programma bestaat uit lezingen van Thich Nhat Hanh, zit- en loopmeditatie, geleide meditatie, ontspanningsoefeningen en dharmadelen in groepen. De maaltijden zijn veganistisch.
Een kleine delegatie van de Nederlandstalige Sangha heeft recent een bezoek gebracht aan het EIAB. In tegenstelling tot eerdere berichten zijn er **extra kampeerplaatsen beschikbaar** gekomen. De inschrijving voor kamperen op het terrein van het EIAB zelf is heropend. Kampeerders betalen 280 euro per persoon.

Wat de wereld nodig heeft: collectief ontwaken

Op 6 december 2009, aan de vooravond van de klimaatbijeenkomst in Kopenhagen, gaf Thây een dharmalezing aan de Sangha in Plum Village, die daar bijeen was voor de winterretraite. Thây richt zich in deze lezing tot de Sangha en tot de deelnemers van een retraite voor spirituele leiders, die op hetzelfde moment plaatsvond in Melbourne. De oorspronkelijk Engelstalige lezing is onder andere te zien via de website van Plum Village, *www.plumvillage.org*.

'Een collectief ontwaken, dat is wat we nodig hebben. Daarmee zal alles goed zijn en zal iedereen op zo'n manier kunnen leven, dat de wereld een goede plek voor ons en voor onze kinderen is. Met dat collectieve ontwaken, kunnen we op zo'n manier samenleven dat het mogelijk is om de aarde te redden en een toekomst voor onze kinderen te creëren.

Onze technische kennis is goed genoeg om de brandstoffen die we nu gebruiken te vervangen door nieuwe energiebronnen. Als we sterk genoeg zijn, als we genoeg verbonden zijn, kunnen we water, wind en zonne-energie gebruiken om benzine en steenkool voor 100% te vervangen tegen het jaar 2030. Maar we hebben leiderschap nodig. Dat leiderschap is niet alleen politiek, het zou ook spiritueel moeten zijn, want deze energietechnieken kunnen niet gerealiseerd worden tenzij we onze angst, woede en verlangen kunnen transformeren, de drie soorten vergif die in onze maatschappij en in elk van ons zitten. We gaan door met vechten en doden in Afghanistan, Irak en waar dan ook, omdat we nog steeds veel angst hebben, omdat we nog steeds veel geweld en woede in ons hebben. Willen we nieuwe energiebronnen zoals water en zonneschijn succesvol ontwikkelen, dan moet dit door ons allen ondersteund en aangemoedigd worden. Deze nieuwe energievormen zijn nog steeds erg duur. Ze zijn niet concurrerend, vergeleken met benzine en steenkool. Er zou genoeg geld moeten zijn om de bedrijven die deze energievormen creëren te subsidiëren, waardoor ze wel concurrerend kunnen worden. We moeten het gebruik van benzine en steenkool zwaar belasten om het gebruik ervan te ontmoedigen. Dat is de manier.

Angst en woede transformeren

Hoe kunnen we genoeg geld en middelen bijeenkrijgen om de nieuwe energiebronnen te ondersteunen? We gebruiken veel geld voor de productie van wapens. De grootmachten produceren nog steeds veel wapens, de wapenindustrieën van Amerika, Groot Brittannië en Frankrijk zijn een belangrijke inkomstenbron voor deze grootmachten.

Waarom kopen de mensen in deze landen wapens? Omdat ze angstig zijn. Iran probeert een nucleaire grootmacht te worden, Noord-Korea wil hetzelfde. De basis voor dat handelen is angst. Ze willen zichzelf beschermen. Degenen onder ons die wapens verkopen zeggen dat dit heel moderne wapens zijn, dat je veilig zult zijn als je toegerust bent met deze wapens, dus ze spelen in op angst. Ze willen dat wij hun wapens kopen.

Daarom moeten we angst wegnemen, transformeren, samen met woede. Terrorisme is woede. Terrorisme is ook angst. Terroristen hebben veel woede en angst in zich, maar ook antiterroristen hebben veel woede en angst in zich. Daarom is politiek leiderschap niet genoeg, we hebben ook spiritueel leiderschap nodig. De bijeenkomst in Melbourne wordt gehouden om ons te vertellen hoe dat te doen: hoe we het vergif van geweld, woede en angst in ons kunnen herkennen om het zodoende te kunnen transformeren. We kunnen dat doen als individuen en als groepen.

Wereldethiek

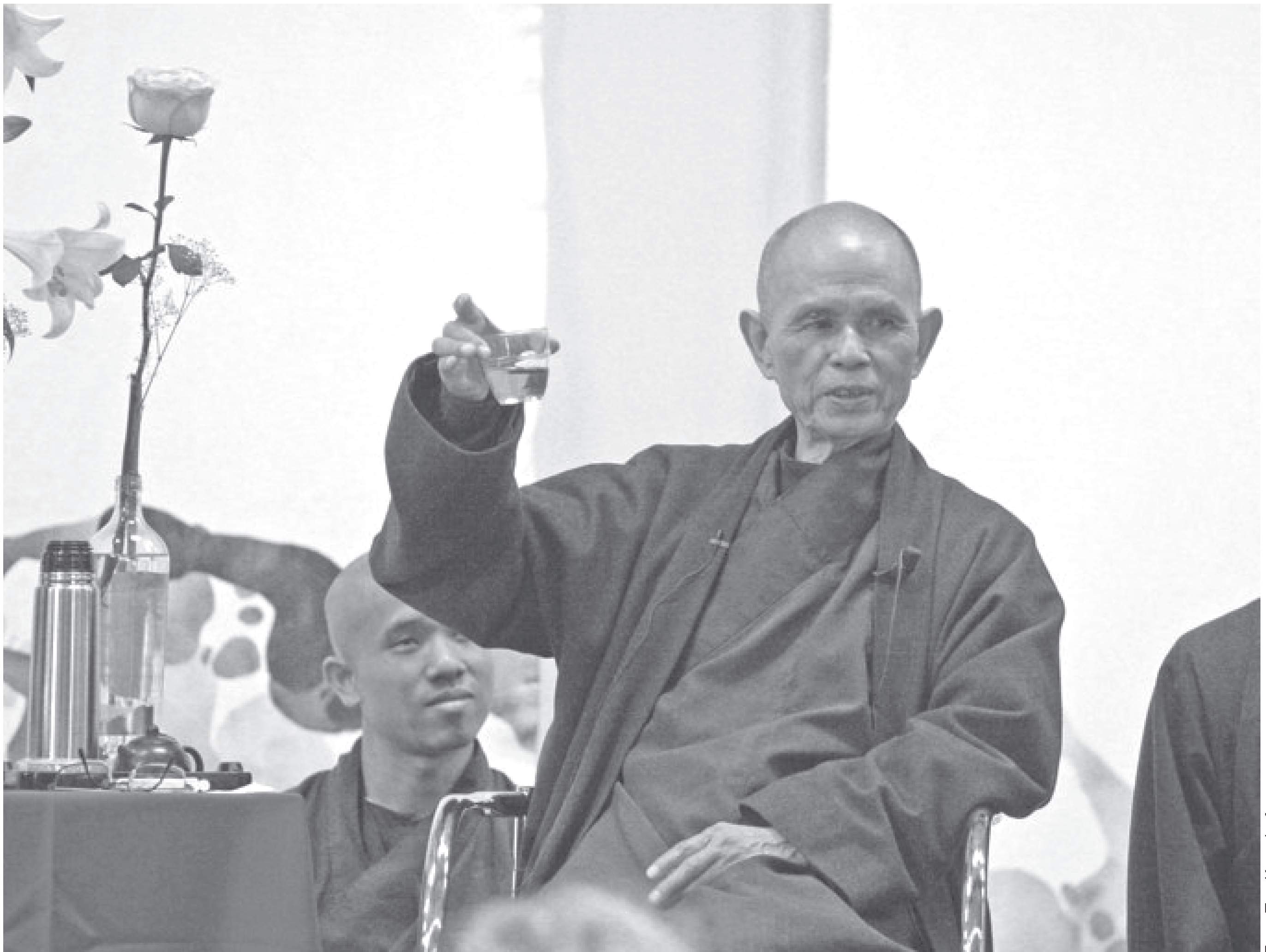
Vorig jaar, tijdens de winterretraite in Plum Village, waren er ook vele honderden mensen die samen oefenden, samen zaten en samen liepen en ze oefenden in heel diep kijken om uit te zoeken of er een weg is, een spirituele weg die ons uit deze moeilijke situatie kan helpen. We dachten na over de onderwerpen die betrekking hadden op een wereldspiritualiteit, op wereldethiek. We beoefenden diep kijken en deelden onze inzichten daarover. Terwijl we oefenden en de energie van broederschap, zusterschap, liefde en geluk genereerden, konden we een tekst produceren over de Vijf Aandachtsoefeningen die de basis vormen van de boeddhistische beoefening van vrede en geluk.

Na de winterretraite van drie maanden waren er nog andere retraites waarin diezelfde thema's terugkwamen en waarin we ook samen oefenden om diep te kijken en een boeddhistische visie te ontwikkelen op een wereldwijde spiritualiteit, een wereldwijde ethiek. We wilden de beoefening concreet maken. Tijdens de zomerretraite, die één maand duurde, hebben we onze aandacht daar óók op gericht en uiteindelijk, aan het eind van de zomerretraite, konden we een nieuwe versie van de Vijf Aandachtsoefeningen aanbieden.

De Vijf Aandachtsoefeningen zijn voor ons, boeddhisten, een spirituele beoefening die waarachtig geluk en ware liefde teweeg kan brengen, die het leven kan beschermen, de

aarde kan redden, communicatie kan herstellen en de planeet en ons, al haar bewoners, weer kan helen. Dus de Vijf Aandachtsoefeningen zijn voor ons de boeddhistische visie op spiritualiteit, de boeddhistische versie van wereldwijde ethiek. We zijn nu bezig deze tekst om te zetten in een niet-boeddhistische versie, zodat we hem kunnen delen met andere vrienden uit andere tradities.

van het aandachtig ademhalen, zoals onderwezen door de Boeddha, kan ons helpen om de spanningen en de pijn in ons lichaam los te laten. Als we pijn voelen, een pijnlijke emotie ervaren, dan weten we hoe we dat kunnen herkennen. We willen het niet onderdrukken, we zijn in staat om het te herkennen, het te omarmen. Met die energie van aandacht kunnen we opluchting brengen en met de beoefening van diep kijken kunnen we de ware natuur, de wortels van de pijn onderzoeken, om hem zodoende te kunnen transformeren. De Boeddha zei dat het voor ons mogelijk is om gelukkig en in vrede te leven - nu, in dit moment, ook al hebben we nog steeds pijn, verdriet of zorgen - als we weten hoe we met die pijn, dat verdriet, die angst in ons om moeten gaan.


Foto: Ton Kamphof

Vrede, liefde en geluk zijn nu mogelijk

Lieve vrienden, in de boeddhistische traditie geloven we dat vrede, liefde en geluk mogelijk zijn, nu, op dit moment. Een goede beoefenaar kan een gevoel van vrede en geluk bewerkstelligen wanneer hij of zij dat maar wil. Een goede beoefenaar kan de pijn en het verdriet in zichzelf herkennen, omarmen en transformeren. Een goede beoefenaar kan diep kijken en de pijn en het verdriet in de ander herkennen en met zijn of haar mededogen en inzicht de ander helpen hetzelfde te doen. Herken het lijden, omarm het en transformeer het. Als je dat doet kan je leren om een moment van geluk, van vrede te bewerkstelligen. Dat is de oefening. We raken volledig aanwezig in het hier en nu.

Wanneer we volledig aanwezig zijn in het hier en nu, kunnen we ons lichaam helpen om vrediger te zijn. Er is misschien spanning en pijn in ons lichaam. De beoefening

Spirituele dimensie

Ieder van ons weet dat we een spirituele dimensie in ons leven zouden moeten brengen. Zonder een spirituele dimensie weten we niet hoe we met ons geluk en ons verdriet om moeten gaan en andere mensen moeten helpen. Spirituele leraren hebben de plicht om een voorbeeld te stellen en om andere mensen te helpen hetzelfde te doen.
Boeddhisme gaat over ontwaken. Voor mij is één Boeddha

De Vijf Aandachtsoefeningen

De Vijf Aandachtsoefeningen staan voor de boeddhistische visie op een wereldwijde spiritualiteit en ethiek. Ze zijn de concrete weergave van de leringen van de Boeddha over de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad, het pad van juist begrip en ware liefde, dat leidt naar heling, transformatie en geluk voor onszelf en voor de wereld. Het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen betekent dat we het inzicht van Interzijn ontwikkelen, ofwel Juist Inzicht, dat een einde kan maken aan alle discriminatie, intolerantie, woede, angst en wanhoop. Als we leven volgens de Vijf Aandachtsoefeningen, dan zijn we al op het pad van een Bodhisattva. Als we weten op dat pad te zijn, raken we niet meer verward over ons leven in het huidige moment of in zorgen over de toekomst.

De Eerste Aandachtsoefening: Eerbied voor het leven

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.

De Tweede Aandachtsoefening: Werkelijk geluk

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde,

Foto: Marjolijn van Leeuwen

niet meer genoeg. We hebben vele Boeddha's nodig. Elk van ons zou een Boeddha moeten worden en dat is waarom we de term 'collectief ontwaken' gebruiken. Ontwaken waaruit? Als we inademen en onze geest terugbrengen naar ons lichaam, als we er echt zijn, lichaam en geest verenigd, dan is er al ontwaken. We weten dat we leven, dat we er zijn. Het leven is er voor ons om te leven. Dat is al een soort ontwaken. Dus ontwaken is niet iets wat heel ver weg is. We hoeven slechts onze geest terug te brengen naar ons lichaam en er te zijn, echt in het huidige moment.

Terwijl we in het huidige moment zijn, herkennen we dat er zó veel levenswonderen in en om ons heen zijn. Als we weten hoe we met die levenswonderen in contact kunnen komen, kunnen we de voeding en de heling meteen ervaren, en vrede en geluk kunnen meteen mogelijk zijn. Met deze aandacht kunnen we ons realiseren dat er al meer dan voldaan is aan alle voorwaarden om gelukkig te zijn. We hebben meer geluk dan zo vele anderen. Als we de oorzaken en redenen van ons geluk kunnen herkennen, kunnen we hier, op dit moment, gelukkig zijn. We hoeven niet meer te vechten, we hoeven niet meer naar de toekomst te rennen, we hoeven niet meer ergens anders en in de toekomst naar geluk te zoeken, want geluk is mogelijk in het huidige moment.

Dat is de leer van de Boeddha, gelukkig leven in het huidige moment. Dat is een beoefening die velen van ons kan helpen, om onze hunkering los te laten, onze woede, onze angst. Als we het geluk al hebben, hoeven we niet meer te vechten, niet meer te piekeren. We hebben meer dan genoeg geluk om te delen.

Een nieuwe kijk op geluk

Door het collectief ontwaken, kunnen we het proces van de vernietiging van onze maatschappij en van de aarde stoppen. Door het ontwaken, zullen we niet meer denken dat meer macht, meer rijkdom, meer seks of meer roem nodig is om gelukkig te zijn. We zijn gelukkig genoeg, meer dan genoeg, om onze tijd niet langer op te offeren aan het achternarennen van deze objecten van verlangen.

Om onze planeet te redden, hebben we een nieuwe kijk op geluk nodig. Ieder van ons heeft een idee van geluk. Het is vanwege die kijk op geluk dat we onze tijd hebben opgeofferd. We hebben achter de objecten van ons verlangen aangerend, we hebben ons lichaam en onze geest in erg belangrijke mate vernietigd. Daarom is het heel belangrijk om een nieuwe kijk te hebben op geluk. Volgens de Boeddha is geluk simpel. Als je teruggaat naar het huidige moment, realiseer je je dat hier en nu meer dan voldaan is aan alle voorwaarden om gelukkig te zijn. Alle wonderen van het leven zijn in je en om je heen.

De Vijfde Mantra

In Plum Village beoefenen we de Vijfde Mantra: "Dit moment is een moment van geluk". We reciteren deze voor de zitmeditatie, voordat we de lunch of het diner delen en

voordat we samen gaan wandelen in het veld, of in de moestuin. Geluk kan direct bereikbaar zijn. Zo makkelijk, zo simpel. Dit moment is een moment van geluk. Ja, we zijn erg gelukkig; we leven nog en onze planeet is prachtig. We moeten echt aanwezig zijn in het huidige moment om diep in dat moment te kunnen leven. We kunnen voeding en heling in het hier en nu krijgen en we moeten de hunkering, de woede en de haat loslaten die veel van ons en van de wereld heeft verwoest.

Bij loopmeditatie richten we onze aandacht op onze inademing en onze uitademing. Iedere keer dat we inademen kunnen we één, twee, of drie stappen zetten en zijn we ons volledig bewust van het contact tussen onze voet en de aarde. We lopen alsof we met onze voet de aarde kussen, want we zijn volledig in het huidige moment. Dat is waarom iedere stap ons thuisbrengt, diep in dit moment. Met iedere stap raken we alle wonderen aan die in ons en om ons heen zijn. Dat is heel voedend en helend, niet alleen voor ons, maar ook voor de wereld. We hebben de aarde onrecht aangedaan, we hebben veel schade toegebracht aan de aarde. Door zo te lopen, de aarde kussend met iedere stap, helen we onszelf en de aarde.

Deze beoefening is niet alleen voorbehouden aan boeddhisten, iedereen kan het doen: moslims, christenen, joden, communisten, we kunnen allemaal genieten van het lopen op deze manier. Iedere stap op deze manier kan stevigheid, vrijheid, vrede en vreugde brengen. Daarom beveel ik aan om iedere dag wandelmeditatie te beoefenen.

In Plum Village is er maar één manier van lopen: aandachtig lopen. Wanneer je van de ene plek naar de andere plek gaat, is loopmeditatie het enige middel van transport en iedere stap is voedend en helend. Loop op zo'n manier dat iedere stap je vreugde en vrede en liefde en heling kan brengen. Het kost helemaal niets. We moeten elke dag lopen. We hoeven niet één bepaalde tijd van de dag te reserveren om te lopen. Iedere keer dat we moeten lopen kunnen we onze geest terugbrengen naar ons lichaam, glimlachen, aandachtig in- en uitademen en lopen als een Boeddha, lopen als een verlicht persoon. Vrede, geluk, liefde, broederschap en zusterschap worden mogelijk.

Niets doen, nergens heen

Bij zitmeditatie doen we hetzelfde. De meesten van ons hebben het zo druk dat we geen tijd hebben voor onszelf. Zitmeditatie betekent niets doen, nergens heen gaan. Zitmeditatie betekent allereerst herkennen dat je leeft, dat het een wonder is om te leven. Je kunt genieten van je inademing en van je uitademing. Je kunt de energie van vrede genereren, je kunt je lichaam helpen om spanning en pijn los te laten, je kunt een gevoel van vreugde en geluk laten ontstaan, je kunt het gevoel van pijn en verdriet herkennen om zodoende verlichting daarvan te ondervinden, het los te laten en te transformeren. Net zoals loopmeditatie, is zitmeditatie een soort dagelijks voedsel.
In Plum Village laten we ons niet voorstaan op dat soort

roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat ik hier en nu gelukkig kan zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.

De Derde Aandachtsoefening: Ware liefde

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie - de vier elementen van werkelijke liefde - te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als we oefenen in ware liefde weten we dat ons voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.

De Vierde Aandachtsoefening: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen,

vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen en diepgaand kijken om zo mijn boosheid te onderzoeken. Ik weet dat kwaadheid geworteld is in verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden van mijzelf en anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk lijden kunnen transformeren en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

De Vijfde Aandachtsoefening: Heling en voeding

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

De nieuwe tekst van de Vijf Aandachtsoefeningen is te downloaden via www.aandacht.net

voeding. Iedere zitting van zitmeditatie is voeding. Terwijl we samen zitten, produceren we de collectieve energie van aandacht die doordringt in ieder van ons. Dat is voeding, een heel goed soort voeding: vrede, broederschap, aandacht. We gaan iedere dag zitten, verscheidene keren, omdat we onszelf dat soort voeding niet willen ontzeggen. Iedere dag doen we één uur samen loopmeditatie. Terwijl we samen lopen, produceren we de collectieve energie van broederschap, zusterschap en vrede. We genieten van iedere stap. We lopen op zo'n manier dat we van de grond het koninkrijk Gods maken, het Pure Land van de Boeddha. Of het Pure Land van de Boeddha aanwezig is of niet, hangt van ons af, niet van de Boeddha. Als je aandachtig bent, als je weet hoe je de wonderen van het leven moet aanraken die in en om je heen zijn, dan is daar, waar je op dat moment loopt, het koninkrijk Gods te vinden, het Pure Land van de Boeddha. Het is voor ieder van ons mogelijk om iedere dag in het Pure Land van de Boeddha, in het koninkrijk Gods te lopen. Als we gelukkig genoeg zijn, hoeven we niet meer achter de objecten van onze verlangens aan te lopen: roem, macht, seks en rijkdom. Dat is de reden dat collectief ontwaken zo belangrijk is.

De Vijf Aandachtsoefeningen

De Vijf Aandachtsoefeningen geven de richting aan voor onze beoefening. De Eerste Oefening gaat over hoe we het leven, hoe we de aarde, moeten beschermen. Er zijn vele manieren waarop we het leven en de aarde kunnen beschermen en om te leven op een manier die je helpt te herkennen wat er in en om je heen aan de hand is. Het kan daarbij helpen om deze aandachtsoefening te beoefenen.

We weten dat oorlog het resultaat is van onjuist begrip en onjuiste waarneming. We hebben een onjuiste waarneming van onszelf en van de ander. Vanuit deze onjuiste waarneming ontstaat veel woede en angst. Dat is de reden waarom we, als we een einde willen maken aan de oorlogen, elkaar zouden moeten helpen om onjuiste waarnemingen weg te nemen, zodat we de oorzaak wegnemen van geweld, oorlog en onjuiste waarnemingen en ook van onze gehechtheid aan onze meningen.

We worden intolerant omdat we denken dat onze meningen de enige goede zijn, dat we andere meningen zouden moeten vernietigen. Dat leidt tot fanatisme, intolerantie en oorlog. Dat is waarom de Eerste Aandachtsoefening ons aanmoedigt om diep te kijken om zodoende onze manier van denken te veranderen. We moeten diep kijken om het wezen van de onderlinge verbondenheid van alles te kunnen zien, om zodoende ons dualistisch denken te kunnen loslaten. Daardoor kunnen we onze neiging tot onderscheid maken en onze angst transformeren. Met openheid zullen we in staat zijn om de meningen van anderen te begrijpen om zodoende dichter tot elkaar te komen.

Ik denk dat mensen uit de spirituele en religieuze tradities geweldig kunnen helpen met deze Eerste Aandachtsoefening. We zouden in staat moeten zijn om diep te

luisteren en te begrijpen en onze verkeerde meningen los te laten. We zouden in staat moeten zijn om liefdevol te spreken, om anderen te helpen ons te begrijpen.

Diep luisteren en liefdevol spreken

Diep luisteren en liefdevol spreken zijn het onderwerp van de Vierde Aandachtsoefening. We weten dat we om diep te luisteren aandacht nodig hebben, concentratie en mededogen. Zonder mededogen lukt het niet om diep naar de andere persoon te luisteren. Wanneer we diep naar de ander luisteren, kunnen we de pijn van zijn of haar lijden verlichten. Wanneer we liefdevol spreken, kunnen we onze inzichten en onze gedachten beter aan anderen overbrengen.

Er zijn mensen die in staat zijn om in een politiek kader liefdevol te spreken. Ik geloof dat mensen zoals Barack Obama zeer goed in staat zijn om liefdevol te spreken. Ik ben ervan overtuigd dat de oorlog in Afghanistan beëindigd kan worden met de beoefening van diep luisteren en liefdevol spreken. We hoeven niet nog meer soldaten te sturen. De Taliban zijn menselijke wezens, net zoals wij. Zij houden ook van hun land, hun volk, hun natie. We kunnen met hen spreken. Ik ben ervan overtuigd dat president Obama hen in het Witte Huis kan uitnodigen, hen kan uitnodigen om samen te dineren en samen loopmeditatie te beoefenen, om met hen de moeilijkheden van Amerika te delen en hun hulp aan te bieden om de problemen van Afghanistan op te lossen. Zij kunnen het samen hebben over de opwarming van de wereld, een gevaar dat de hele planeet bedreigt.

Wat wij nodig hebben zijn leiders die op die manier samen kunnen komen. Niet alleen om samen aan tafel te zitten, maar om hun tijd samen als vrienden door te brengen, als mede-beoefenaars, zoals wij in Plum Village doen. Wij staan samen in de keuken, we poetsen samen, we wandelen samen, we zitten samen, we delen dharma-gesprekken, ons lijden en onze problemen met anderen, en wij luisteren ook naar hun lijden en hun problemen. Ik ben ervan overtuigd dat een vredesconferentie op die manier georganiseerd zou moeten worden. De mensen komen bijeen, zij brengen een paar weken op een informele manier met elkaar door en delen alles met elkaar, om op die manier een echte menselijke relatie en wederzijds begrip op te bouwen voor elkaars problemen en lijden. Op die manier zal een vredesonderhandeling resultaat hebben. De beoefening van diep luisteren naar het lijden van de andere, en de beoefening van liefdevol spreken om te trachten inzichten en ideeën over te brengen, is van het grootste belang.

Communicatie herstellen

Met de beoefening van de Vierde Aandachtsoefening kunnen we de communicatie in onze familie herstellen en het geluk terugbrengen. Voor de beoefening van diep luisteren en liefdevol spreken kunnen we ruziënde of oorlogvoerende partijen samenbrengen. Ik ben ervan overtuigd dat spirituele leiders de politieke leiders daarbij moeten helpen, zij moeten de handen in elkaar slaan. We hebben veel geduld en mededogen nodig om problemen zoals Iran en Afghanistan op te lossen. President Obama kan als gast naar Iran gaan en enkele weken bij de president van Iran verblijven. Zij zouden samen moeten eten, samen moeten wandelen, hun lijden en hun problemen delen. Ook president Obama heeft veel problemen, en als echte menselijke wezens die op aarde leven, zullen zij elkaar begrijpen en zij kunnen elkaars angst en woede wegnemen. Onze politieke leiders zouden aan de slag moeten met dit soort spiritualiteit.

Het is niet nodig om lid te zijn van een bepaalde religie om dit te doen. Je hoeft geen religie te hebben om spiritueel te zijn. De manier waarop we thee drinken kan heel spiritueel zijn. We drinken onze thee op een zodanige manier dat wij levend worden, dat de wereld gaat glanzen, dat geluk mogelijk wordt in het hier en nu. Je hebt daar geen god voor nodig, je hebt daar geen religie voor nodig. Maar we hebben de tijd niet om dat te doen. We lopen de hele tijd achter de idee aan dat we beroemd moeten zijn, of machtig en rijk, omdat we geloven dat het geluk in die richting te vinden is. We weten niet dat geluk mogelijk is, heel eenvoudig, hier en nu. De Vierde Aandachtsoefening is dus ook een heel goede manier om oorlogen te beëindigen. Dat is heel belangrijk. Omdat er veel geld en mensenlevens voor nodig zijn, terwijl dat geld gebruikt zou moeten kunnen worden om ondernemingen te steunen die alles in het werk stellen om hernieuwbare energie beschikbaar te stellen tegen een concurrerende prijs.

Waarachtig geluk

De Tweede Aandachtsoefening gaat over waarachtig geluk. Er zijn veel mensen die intens lijden of zelfs zelfmoord plegen, omdat zij te hard achter de objecten van hun verlangens lopen, namelijk macht, roem, weelde en seks. We weten dat we met de beoefening van aandacht kunnen zien dat de vele voorwaarden voor geluk al aanwezig zijn, zodat we hier en nu, onmiddellijk, gelukkig kunnen zijn. We hoeven niet veel te consumeren, we hebben de roem en de macht niet nodig.

Wij hebben gemeenschappen opgericht waar leken en monniken samen beoefenen en op een heel eenvoudige manier samenleven. Wij kunnen intens genieten van de manier waarop we leven. We eten vegetarisch, we eten geen vlees, maar we lijden in het geheel niet. We weten dat het feit dat we geen vlees eten een wonderbaarlijke manier is om onze planeet te helpen overleven. Het werkt beter dan de aankoop van een hybride auto, alleen maar door vegetarisch te eten. Je kunt meer water besparen, je kan de vervuiling tegengaan, je kan de ontbossing tegengaan, alleen maar door vegetarisch te eten. We weten dat vegetarisch voedsel heel goed is.

In ons klooster in Deer Park in Zuid Californië slagen we erin om honderd procent van onze eigen elektriciteit op te wekken met zonne-energie. We hadden ooit 1000 – 2000

mensen in Deer Park en zelfs in de winter konden we volledig terugvallen op zonne-energie.

In al onze gemeenschappen hebben we elke week één autoloze dag. Vorig jaar hebben onze vrienden in Amerika 100.000 autoloze dagen gehouden. Op die manier tonen wij onze dankbaarheid aan deze aarde en aan de Boeddha, en zo tonen we hoe gelukkig we zijn. Een leven in eenvoud kan tegelijkertijd ook een zeer gelukkig leven zijn.

Wanneer we thuiskomen in het huidige moment, realiseren we ons dat we intens gelukkig zijn, dat er voldaan is aan zovele voorwaarden om gelukkig te zijn, en we worden onmiddellijk gelukkig. Geluk is dus mogelijk, is beschikbaar, ieder ogenblik. Zelfs wanneer we nog steeds een beetje pijn en zorgen hebben, weten we dat we de dharma kunnen beoefenen. Met de dharma, met aandacht, kunnen we heel goed omgaan met de pijn die binnen ons is, ook dat is geluk. Als je pijn en angst hebt, en verdriet, en je weet niet hoe je ermee moet omgaan, dan is dat echt lijden. Maar wanneer je weet hoe je moet omgaan met de pijn en de angst in jou, dan hoef je helemaal niet te lijden. Pijn is onvermijdelijk, maar lijden is een optie. Het hangt van jou af. De Tweede Aandachtsoefening gaat dus over geluk, en het Boeddhistische inzicht zegt ons dat geluk mogelijk is, nu onmiddellijk, hier en nu, als je weet hoe je aandachtig kunt zijn.

Ware liefde

De Derde Aandachtsoefening gaat over ware liefde. Deze oefening zegt ons dat liefde en seksueel verlangen niet hetzelfde zijn. Het is volmaakt mogelijk om lief te hebben zonder seksueel verlangen. Onze gemeenschappen hebben dat bewezen. Het is mogelijk om de energie van broederschap en zusterschap te ontwikkelen door *vinaya* te beoefenen, door te oefenen in aandacht, om geluk en vrede in de gemeenschap te brengen. We weten dat ware liefde gevoed dient te worden door onze beoefening.

Het eerste element van ware liefde is *maitri*, liefdevolle vriendelijkheid, de bekwaamheid om vreugde en geluk te bieden. Een goede beoefenaar zou moeten weten hoe hij of zij zichzelf een moment van geluk kan geven. Hij of zij kan de vijfde mantra beoefenen: "dit moment is een gelukkig moment, ik ben zeer gelukkig, ik ben gelukkiger dan vele andere mensen". Met zijn bewuste ademhaling kan hij een moment van geluk voor zichzelf vinden. Indien hij gelukkig is, zullen de mensen in zijn omgeving niet lijden, zij zullen zich ook gelukkig voelen. Je beoefent voor jezelf, maar je beoefent tegelijkertijd voor ons. Een goede beoefenaar is in staat om een andere persoon te helpen om hetzelfde te doen. Indien je gelukkig bent, dan weet je hoe je liefdevol spreken en diep luisteren kunt beoefenen om het lijden van anderen te verlichten en om anderen te helpen om hetzelfde te doen wat jij kunt: om een moment van geluk te beleven, om te weten hoe je moet omgaan met woede, met angst, met het lijden in zichzelf. Dat is *maitri*, het eerste element van ware liefde, liefdevolle vriendelijkheid, de andere een

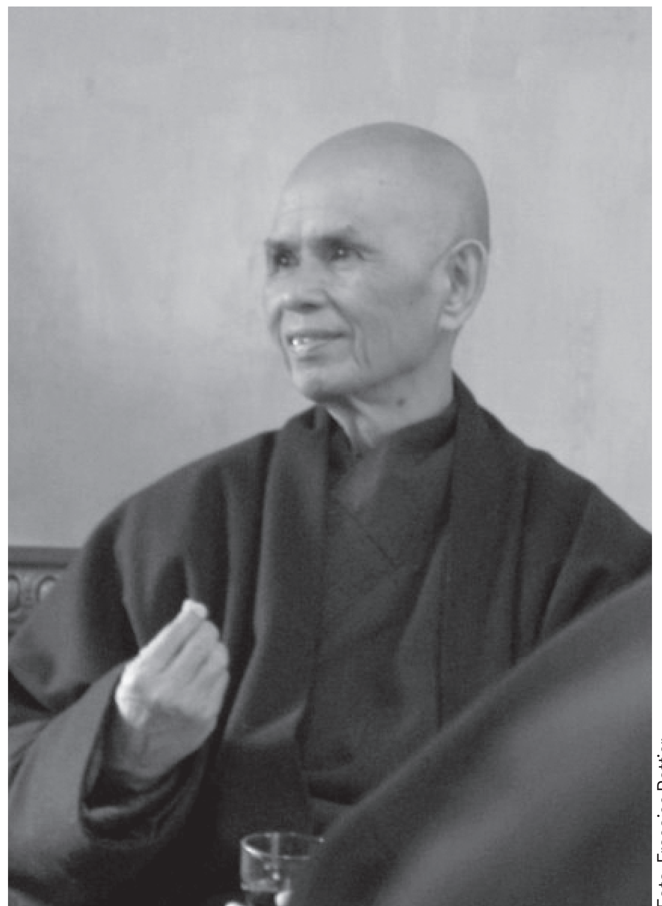


Foto: Fraçoise Pottier

gelukkig gevoel geven door jezelf een gevoel van geluk te geven. Dit is een oefening die je elke dag in praktijk kan brengen.

Het tweede element van ware liefde is mededogen. Mededogen is de bekwaamheid om het lijden in jezelf en in de ander te herkennen, en te weten hoe je kunt troosten, hoe je kan helpen om het te transformeren. Met de beoefening van aandachtig ademhalen en aandachtig lopen kan je de pijn in jezelf herkennen, je kunt de pijn in de andere persoon helpen herkennen, en zo kan je troosten. En als je diep kan kijken kan je de wortels van dat lijden zien, van deze aandoeningen, en je kunt helpen om het te transformeren. Dat is ware liefde, helpen om te troosten, het lijden in jezelf en in de andere persoon transformeren.

Het derde element van ware liefde is vreugde. Ware liefde zou je vreugde moeten brengen. Wanneer je aandachtig omgaat met je relatie, voel je dat je heel gelukkig bent. Er komt echte vreugde naar jou, en je gaat glimlachen en je gaat de andere persoon ook zeggen dat je heel gelukkig bent, omdat hij er is voor jou, dat hij leeft. Ieder moment van onze relatie kan een moment van vreugde zijn. De beoefenaar is in staat om vreugde in zichzelf te ontwikkelen en hij kan helpen om de vreugde te ontwikkelen in de ander. Dat is een oefening.

Het vierde element is gelijkmoedigheid, non-discriminatie, geen onderscheid maken. Ware liefde maakt geen onderscheid meer. Ik hou van je, niet omdat je tot dezelfde traditie behoort, niet omdat je tot hetzelfde land behoort, of omdat jouw ideeën aansluiten bij de mijne. Ik hou van je omdat mijn liefde van het soort is dat iedereen op aarde omarmt. Ik heb het nodig om van je te houden. Ik wil niemand zien lijden. Het is mijn wens om te helpen het lijden

weg te nemen. Daarom heb ik het nodig om van je te houden. Die soort liefde omarmt iedereen, en sluit niemand uit van jouw liefde. Dat is het vierde element van ware liefde, geen onderscheid meer maken. Dit is de liefde van de Boeddha. Wij trachten allemaal dit in de praktijk te brengen en daar worden we elke dag beter in. Er is geen onderscheid. Wanneer we naar de andere menselijke wezens kijken, wanneer we naar dieren, planten en mineralen kijken, kunnen we al deze vormen van leven omarmen met ware liefde. Geen discriminatie. Door het inzicht van Interzijn weten we dat het welzijn van andere mensen alles te maken heeft met ons eigen welzijn. Het welzijn van dieren heeft alles te maken met ons eigen welzijn. Het welzijn van planten en mineralen is ook belangrijk voor ons eigen welzijn. Van hen houden is daarom ook van mezelf houden. Dat is de boeddhistische visie op geluk, op ware liefde.

Aandachtig consumeren

Ik zou graag besluiten met de Vijfde Aandachtsoefening, over voeding en genezing. Deze oefening heeft betrekking op ons consumptiegedrag. Ik ben ervan overtuigd dat aandachtig consumeren ons zal helpen om de planeet te redden en om ons uit deze moeilijke situatie te laten geraken.

In het boeddhisme spreken we van vier bronnen van voeding. Eetbaar voedsel is er daar één van. Zintuiglijke indrukken is de tweede bron van consumptie. Waar we naar kijken, zoals televisieprogramma's, wat we lezen, zoals tijdschriften, waar we naar luisteren, zoals radio en muziek, zijn objecten van onze consumptie. Als we aandachtig zijn, weten we hoe we alleen zaken kunnen consumeren die vrede en welzijn in ons lichaam en onze geest brengen. De beoefening van aandachtig consumeren in het gezin en in de gemeenschap is een zeer belangrijke manier om ons te beschermen.

Ik zou graag enkele woorden willen zeggen over de andere soorten voedsel. Eerst en vooral de soort voedsel die we "intentie" noemen. Dit is je diepste verlangen, je ideaal. Ons verlangen is een soort voedsel. Wanneer je een goed verlangen hebt, zoals het verlangen om onze planeet te beschermen, het verlangen om mensen te helpen om minder te lijden, het verlangen om kinderen en anderen een veilig gevoel te geven of te beschermen tegen misbruik, dan is dat een goed soort van verlangen.

Diepste inspiratie

Ieder van ons dient een sterk verlangen te hebben om waarachtig levend te zijn. Wanneer je in jezelf geen verlangen hebt, dan ben je ook niet waarachtig levend. Dat noemen we intentie, de diepste aspiratie die ieder van ons kan hebben. Laat ons daarom diep in onszelf kijken om vast te stellen wat ons diepste verlangen is. Wanneer dat verlangen heilzaam is, zoals het verlangen om de aarde te beschermen, om een einde te bewerkstelligen aan oorlogen en om andere mensen te helpen zich te transformeren en gelukkig te zijn, dan is dat een goed verlangen. Maar het verlangen naar meer roem, meer seks, meer macht, meer weelde, kan niet gezond zijn. Daarom is het zo belangrijk om diep te kijken naar de ware aard van ons diepe verlangen. Ons diepe verlangen moet gevoed worden, omdat het ons vitaliteit geeft, het is een bron van vreugde. Je zult je inspanningen om de wereld te redden opgeven als je geen steun krijgt. Daarom hebben we de vierde soort voeding nodig, het collectieve bewustzijn. Wanneer je in een slecht milieu leeft, zullen je idealen, je beginnersgeest en je goede intentie snel verdwenen zijn.

Daarom kiezen we een plaats, een gemeenschap, een omgeving waar mensen samen de energie produceren van liefdevolle vriendelijkheid, de energie van vrede, de energie van broederschap en zusterschap. Als je in een dergelijke gemeenschap leeft, zal je goede verlangen beschermd en gevoed worden. Als je jezelf toestaat om deel uit te maken van een menigte die boos is, hunkert, onderscheid maakt en wanhopig is, zal je die collectieve energie consumeren en je zult jezelf daardoor vernietigen. Daarom is je omgeving ook een soort voedsel.

Als beoefenaar moeten wij een omgeving scheppen die ons kan helpen om de heilzame energie te doen ontstaan van broederschap, zusterschap, hoop en vrede. Als we ons daarvan bewust zijn, is het mogelijk om deze gemeenschappen in de wereld te doen ontstaan. Ik ben ervan overtuigd dat religieuze, spirituele leraren de plicht hebben om daaraan bij te dragen, door het oprichten en ontwikkelen van gemeenschappen in de wereld, die zodanig leven dat zij de energie van aandacht, concentratie en inzicht kunnen produceren, gemeenschappen die de energie van broederschap, zusterschap en geluk kunnen creëren in het hier en nu. Wij hoeven niet veel te consumeren om gelukkig te zijn.

Dat is de reden waarom het onderricht van de Boeddha over de vier soorten van voedsel echt begrepen moet worden om ons in staat te stellen onszelf niet te vernietigen, onze gemeenschap en onze planeet niet te vernietigen. In plaats daarvan weten we hoe we ons moeten voeden en beschermen, en hoe we ons milieu moeten beschermen.

Lieve vrienden, we zijn zeer gelukkig vandaag dat we de energie van Plum Village met jullie kunnen delen, jullie hebben zo hard gewerkt in Melbourne, en vandaag spreekt de Dalai Lama tot jullie. Dit is een zeer gelukkig moment hier in Frankrijk, en ik weet dat dit ook ginder in Melbourne een zeer gelukkig moment is. Dank jullie, dat jullie naar ons wilden luisteren."

Transscriptie: Angeniet Kam
Vertaling: Pieter Loogman en Gilbert Van Poppel

Voor een wereld die wil horen

Jaren geprobeerd om piano
en gitaar te leren spelen
Te weinig talent, te weinig geduld,
moeite met noten en afnemende motivatie.
Harken en klunzen,
all thumbs zeggen de Engelsen treffend.
Frustrerend.

Totdat ik me realiseerde dat ik al jaren
Oefen op een prachtinstrument,
Een instrument dat ik bespeel én ben.
De Boeddha de componist,
Thây mijn leraar, de Dharma mijn partituur,
De Sangha mijn mede-musici.

Het instrument zo goed mogelijk gestemd
En aandachtig bespeeld,
vol liefdevolle vriendelijkheid.
Soms een valse noot, een knellend akkoord,
Maar meestal prettig om te horen,
Een melodie die hopelijk kalmeert en voedt.

Zo speel ik met vreugde, liefde en ijver
zo goed en zo mooi mogelijk.
Wat op dit moment in mijn hart is wil ik spelen
Voor het hart van wie horen wil.
En zo verder samen spelen voor de volgende,
die ook mee speelt, en zo verder.
Onverstoorbaar en energiek,
een melodie van liefde,
mededogen en vreugde.
Voor een wereld die wil horen.

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart
Het Open Hart Sangha
Alkmaar

Foto: Gré Hellingman

Wat de wereld nodig heeft

Aan de muur van mijn kantoor hangt een foto van een jonge Aziatische moeder met haar kind. De moeder draagt ondanks het duidelijke winterweer een vuile, veel te dunne jas en een volledig versleten hoedje dat ooit een roze kleur had. Zij heeft zich duidelijk al een hele tijd niet meer kunnen wassen want haar gezicht, haar handen en haar neus zijn bedekt met vuile vlekken. Maar het opvallendste aan deze jonge moeder is de immense liefdevolle uitstraling van haar gelukkig lachende gezicht.

De leeftijd van het kind schat ik op zo'n 18 maanden, het nestelt zich wat geeuwend en nieuwsgierig rondkijkend in de warme holte tussen de openstaande jas en de armen van de moeder. Met zijn kleine handjes beschermt het kind zijn hoedje dat waarschijnlijk anders van zijn hoofdje zou waaien, ware het niet dat de moeder op een liefdevolle zachte manier het hoedje vastdrukt met de onderkant van haar kin.

Telkens ik naar deze foto kijk, voel ik heel precies, zonder enige schijn van twijfel, wat de wereld nodig heeft. Deze moeder kan aan het kind geen materiële dingen bieden. Wat haar zo uniek en zo gelukkig maakt is de onvoorwaardelijke opoffering en onbaatzuchtige liefde waarmee ze haar kind beschut voor de koude wereld daarbuiten. Als deze moeder met dezelfde liefde zou kunnen zorgen voor de hele wereld, dan zou er alleen liefde mogelijk zijn in onze harten. Niets zou onze wereld in gevaar kunnen brengen want zij zou iedere hindernis liefdevol maar vastbesloten uit de weg ruimen, ook als dat haar het leven zou kosten.

Dat doordringt me telkens opnieuw als ik de foto met de oosterse moeder bekijk: er zijn op de wereld vele moeders zoals deze. En er zijn ook nog eens zoveel vaders, die precies hetzelfde zouden doen voor hun kind. In alle continenten, in alle landen, bij jou thuis, in jouw eigen leven, zie je deze moeders en vaders. De foto aan de muur in mijn kantoor vertegenwoordigt de ontelbare moeders en vaders die iedere dag, soms met de moed der wanhoop, zorgen voor de kinderen die later moeders en vaders zullen zijn.

Als wij liefde zouden voelen met deze intensiteit, hoefde niemand onze aandacht nog te vestigen op de noodzaak onze vrijgevigheid te ontwikkelen, ons ethisch te gedragen, geduld te hebben en met een vreugdevolle energie in het leven te staan. Met de éénpuntige concentratie op onvoorwaardelijke onbaatzuchtige liefde voor een kind, die zo vanzelfsprekend is, realiseert iedereen als vanzelf de wijsheid die ons zuiverste mededogen doet stromen. Hiermee is het vervuilen van het milieu, of het laten voortbestaan van onevenwichten in de verdeling van armoede en rijkdom, geen optie meer.

Ik heb van de paramita's ooit wel horen zeggen dat ze onze acties transcendent maken, omdat al onze acties en levenshoudingen doordrongen worden van een niet-



Foto: via Gilbert Van Poppel

er voor elke vijftig van deze overbodige vaccins één enkel vaccin gemaakt was tegen de mazelen, dan had de wereld 900.000 kinderen gered. Iedere keer een moeder, en iedere keer een vader.

Er sterven elke dag kinderen van de honger, of gewoon omdat er buiten de moeder en de vader niemand is die het wat kan schelen. Ethisch handelen op basis van onvoorwaardelijke en onbaatzuchtige liefde is geen prioriteit. Iedere keer een moeder en iedere keer een vader.

Ieder van ons is de zoon of dochter van zo'n moeder en een vader, ieder van ons voelt wat zij voelen. Hun liefde gaat tot het uiterste om ons voor honger, ziekte en lijden te behoeden. En nog steeds is het niet genoeg… In afwachting kunnen wij alleen een voorbeeld stellen, door zelf ethisch te handelen, op basis van onze zuivere en onvoorwaardelijke, onbegrensde en onbaatzuchtige liefde, en intussen gaan we op zoek naar een schuiloord, een plaats of een overtuiging waar we toevlucht kunnen nemen voor een wereld waar liefde geen prioriteit is.

Het is liefde, en liefde alleen, die de wereld nodig heeft, onbegrensde, onbaatzuchtige, zuivere en onvoorwaardelijke liefde. Als deze liefde stroomt, dan zijn onze daden vanzelf ethisch, dan stroomt mededogen zonder enige inspanning, en staan wij het dichtste bij de ware aard van onze boeddha-natuur.

egocentrische intentie. Als we handelen vanuit de liefde die deze jonge moeders en vaders voelen voor hun kind, kunnen we niet anders meer dan ethisch handelen, omdat de keuze voor een egocentrische levenswijze geen optie meer is.

Zo kan liefde zijn als je moeder of vader bent. En toch draait de wereld niet volgens de principes van deze liefde. Ethisch handelen is vaak nog steeds een onbereikbare droom.

Nog steeds zijn er te veel moeders en vaders die vaak niet weten wat ze hun kind morgen te eten moeten geven. Nog steeds zijn er te veel moeders en vaders die aan het graf staan van een veel te vroeg gestorven kind. Er sterven nog steeds ieder jaar 900.000 kinderen aan de mazelen, een kinderziekte die door een eenvoudige vaccinatie kan vermeden worden.

Toen onlangs de Mexicaanse griep haar hoogtepunt voorbij was, verkocht Frankrijk 45 miljoen overbodige vaccins. Als

> "Zoals een moeder haar kind,
> haar enig kind,
> met haar leven beschermt,
> zo moeten wij met een grenzeloos hart
> alle levende wezens koesteren,
> zachtmoedigheid over de hele wereld uitstralen".

Metta-soetra

Gilbert Van Poppel, *Karma Tsultrim Gyamtso*
Sangha Turnhout

Het pad van mijn Boeddha

Peter van Leeuwen volgde in 2009 de drieweekse retraite in Plum Village over Het pad van de Boeddha in de verwachting dat Thây daar zijn masterplan zou ontvouwen om de mensheid van de ondergang te redden. Hieronder vertelt hij hoe zijn verwachtingen bedrogen uitkwamen, maar tegelijkertijd het pad van zijn Boeddha toch duidelijk werd en hij zijn antwoord vond op de vraag wat de wereld nodig heeft.

Met hoge verwachtingen reisde ik af naar Plum Village om de retraite *Het pad van de Boeddha* bij te wonen. Uiteraard ging het zoals het wel vaker gaat bij verwachtingen: zij kwamen niet uit. Het werd geen activistische bijeenkomst waarin Thây zijn masterplan ontvouwde om de mensheid van haar ondergang te redden. Het was geen naadloos invoegen in de grote, gelukkige sanghastroom, een spanningsloos loslaten van ego met al zijn haken en ogen.



Ik had een béétje buiten mijzelf gerekend. Ik werd verkouden en had nauwelijks energie om deel te nemen aan de activiteiten. Regelmatig liep ik, mijn gewoonte van afgescheidenheid volgend, verloren in de grote mensenzee van deelnemers.

Maar aan de andere kant was het goed om een aantal oude vrienden weer te zien en deel te zijn van een fijne familie. Uiteindelijk ging zelfs mijn verkoudheid over én had Thây wel degelijk een masterplan. Het was alleen niet het plan dat ik verwacht had te horen.

De boodschap die ik hoorde in het onderricht, is dat ook het pad van engagement een pad van vrede, aandacht en liefde dient te zijn. Niet boosheid of wanhoop dient ons te drijven, maar liefde, mededogen, vreugde en non-discriminatie. De kern van het onderricht van deze retraite, de kern die al het onderricht van Thây heeft, kan in een paar steekwoorden worden weergegeven: aandacht, concentratie en inzicht.

Dat vind ik het mooie van Thây's onderricht. Welke ingang hij ook kiest, in elk onderricht weet hij alles met alles te verbinden. In het meest alledaagse ontvouwt zich ogenblikkelijk het grootste panorama van de Boeddhadharma.

Van de zeepkist af

Hoe nu verder op het pad van míjn Boeddha? Hoe nu verder met mijn maatschappelijk activisme en de crisis waar onze planeet zich in bevindt?

Eigenlijk heel simpel: stap voor stap van de zeepkist af. Helpen de planeet zichzelf helen terwijl ik mijzelf heel. Mijzelf helen terwijl ik daarmee de planeet help zichzelf te helen. Dat laatste zou ik graag samen met sanghavrienden doen. Sinds kort geef ik een ecologische workshop, *Wakker in de Wereld.* Dit is een workshop bewustwording en maatschappelijke betrokkenheid aan de hand van oefeningen van boeddhistisch ecologe Joanna Macy. Zij is sinds de jaren '60 actief als lerares, wetenschapster en actievoerster op het gebied van mensenrechten en vredesvraagstukken. In haar benadering van politieke onderwerpen legt zij telkens de nadruk op de eigen ervaring van de activist.

Het onderwerp waar zij destijds haar aandacht op richtte was de dreiging van thermonucleaire vernietiging. In de afgelopen jaren heeft ze gebruik gemaakt van dezelfde methodes om workshops te begeleiden op het gebied van bedreigingen van het milieu. Zo ontwikkelde ze oefeningen om mensen te helpen de uitdagingen van onze tijd onder ogen te zien door het ervaren van een diepe liefde voor het leven zelf. Oefeningen die de kracht geven om op te komen voor het leven van de aarde, dat bedreigd wordt door de gevolgen van de sociale en ecologische crisis. Het zijn handvatten om de levende aarde en onze rol hierin met andere ogen te zien, de angst, woede en wanhoop te transformeren tot mededogen, samenwerking en creatieve actie.

Zekerheid kwijtgeraakt

Als we Joanna Macy zelf aan het woord laten zegt ze in haar boek *Back to life. Practices to reconnect our lives, our world*: "Tot aan het einde van de vorige eeuw leefde elke generatie met de stilzwijgende zekerheid dat er nog vele generaties na hen zouden volgen. Iedereen ging er zonder meer van uit dat haar/zijn kinderen en kleinkinderen later over dezelfde aarde zouden rondlopen, onder dezelfde hemel. Wij zijn die zekerheid kwijtgeraakt, tot welke politieke groep we ook behoren. Het verlies van die zekerheid is onmeetbaar en mateloos. Het is de essentiële psychologische werkelijkheid van ons tijdsbestel.

"De reacties die het gevolg zijn van het zich realiseren van deze werkelijkheid roepen vele soorten gevoelens op. Er is paniek bij de gedachte aan het lijden dat onze dierbaren en anderen te wachten staat. Er is woede dat we onze levens leven onder de dreiging van het einde van het menselijk bestaan. Er is schuld, want als deelnemers aan deze maatschappij voelen we ons betrokken bij deze catastrofe en laat het idee ons niet los dat we in staat zouden moeten zijn om het tij te keren. En het besef van een groot en definitief verlies als dit brengt sprakeloze droefheid voort.

"Ze confronteren ons onvermijdelijk met onze eigen dood. Maar dit gaat verder. Dit is sterven zonder een kans op nieuwe geboorte.

"De oorsprong ligt minder in de zorgen over het eigen ik dan in de ongerustheid over het grotere perspectief. Over wat er met anderen te gebeuren staat, met het menselijk leven en met onze soortgenoten. Over de erfenis die we beheren, over de generaties die nog geboren moeten worden, en over onze eigen blauwgroene planeet zelf, die ronddraait in de ruimte.

"Met andere woorden, de emoties die we nu ervaren zijn een uitdrukking van compassie, van 'mede-lijden'. Het is de bezorgdheid die we voelen over het grotere geheel waarvan we deel uitmaken. Het is onze pijn over wat er gebeurt met de wereld.

"We zijn niet van de wereld afgesloten maar maken er integraal deel van uit. Zoals cellen deel uitmaken van een groter geheel. Als een deel van dat geheel beschadigd wordt door het lijden van levende wezens, door het leegplunderen van onze planeet, en zelfs door het beschadigen van toekomstige generaties, voelen wij dat letsel óók. Als de grotere systemen ziek worden, zoals dat in ons huidig tijdsbestel van exploitatie en nucleaire technologie gebeurt, is het onheil dat we op semi-onbewust niveau voelen acuut."

Via haar publicaties en haar workshops brengt Joanna Macy ons weer in contact met onze dankbaarheid voor het leven en ons verlangen naar een wereld die heel is. Het maakt een kracht in ons vrij waardoor wij op eigen wijze kunnen gaan staan voor dit verlangen.

Peter van Leeuwen, *Perfect Instrument van het Hart*
Sangha Karuna (Gorinchem&Leerdam)

De workshop *Wakker in de Wereld*

De workshop *Wakker in de Wereld* wil ik graag aanbieden aan lokale sangha's. Als je contact wil om hierover te overleggen, vragen beantwoord te krijgen of gewoon wat meer wil weten, kun je me bellen of mailen. Kijk dan even op de website: www.hervinding.nl. Daar staat alle informatie die je nodig hebt.

Beginners mind

Toon mij al deze schoonheid nog niet,
Ik ben een klein mens, het is te veel voor mij,
Mijn ogen verdragen zoveel licht nog niet,
Laat mij langzaam wennen aan zoveel helderheid.

Ik voel al tranen als ik Mozart hoor,
Mijn hart loopt al over bij een heel klein beetje liefde,
Als ik de witte waterlelie zie voel ik me al licht in 't hart,
ik word al verblind door de ondergaande zon.

Vraag mij nog niet te toeven bovenop de berg,
Dit verheven inzicht kan ik slechts terug verliezen,
Want straks moet ik terug in de vallei beneden leven,
En zal ik met twee voeten in deze koude wereld staan.

Laat mij nog wat langer naar deze grootheid groeien,
Steeds dichter komen bij dit warme stralend licht,
Intussen zal iedere dag de witte waterlelie bij me zijn,
Iedere dag zal de bergtop dichter bij me staan.

De liefde in de ogen van de moeder,
De onvergetelijke schoonheid van haar mededogen,
Ik zal dit alles met open ogen kunnen aanschouwen,
En niet langer verblind en onwetend zijn.

En ik zal ten dienste staan,
Vrede uitstralen die niet van deze wereld is,
Tot op de dag dat geen mens meer lijden zal,
Wil ik over deze schone lotus spreken.

Gilbert Van Poppel


Foto: Françoise Pottier

Lamptransmissies in Plum Village

Drie Nederlandse Juwelen

Tijdens de Daffodil's Great Precept Transmission Ceremony in Plum Village, van 12 tot 19 januari in Plum Village, ontvingen drie Nederlanders de Lamp van Thây, waarmee zij Dharmaleraren zijn geworden: Jane en Look Hulshoff Pol, die de Dharma uitdragen in Portugal, en Thây Phap Xa, Nederlandse monnik. Dharmacarya Rochelle Griffin, die zelf al eerder de Lamp van Thây mocht ontvangen, was getuige van hun ceremonies.

Het was een bijzondere belevenis om getuige te mogen zijn bij deze ceremonieweek. De meditatiehallen waren uitgedost met veel gele narcissen en andere voorjaarsbloemen en -takken.

Om Thây's energie te sparen, is de lamptransmissieceremonie nogal van vorm veranderd in vergelijking met andere jaren. Per dag waren er zeven aspiranten die werden uitgenodigd om naar voren te komen. Daar maakten zij drie diepe buigingen en namen zij plaats op kussens voor het podium van Thây. Een voor een werden zij naar Thây geroepen om hun inzichtsgatha voor te lezen en aan Thây te geven. Thây nodigde ze uit om de gatha in twee talen te vertalen als het mogelijk was. Daarna las Thây de gatha nog eens voor en vertaalde hij deze in het Vietnamees. Vervolgens las hij zijn antwoordgatha voor en overhandigde hij het officiële transmissiecertificaat. Tot slot bracht Thây met een wierookstokje het licht van de grote tempellamp over naar een kleine olielamp die aan de nieuwe dharmaleraar werd overhandigd. Thây gaf een persoonlijke inleiding aan diegene die voor hem zat. Meestal was dit een aanmoediging voor de toekomst en het was bij iedereen helder dat hij goed wist wie de persoon die voor hem zat was. Jane en Look werden als enigen als echtpaar naar voren geroepen, een mooi statement naar alle leken over het belang van samen met je partner te oefenen.

'S Middags kwamen de nieuwe Dharmaleraren terug in een soort panel om één voor één hun eerste Dharmalezing te geven. Thây was hier niet meer bij. Er waren in totaal vijfendertig lamptransmissies. Negen nieuwe Dharmaleraren waren leken.

Tijdens de gatha-overdrachten werden vele talen gesproken: Engels, Frans, Vietnamees, Portugees, Mandarijn Chinees, Japans, Nederlands, Hebreeuws en Zweeds. Er was onderling een gemoedelijke, ontspannen sfeer van broeders en zusters, leken en 'monastics'.

Mickey Mouse

Jane had mij oorspronkelijk gevraagd om een van haar assistenten te zijn, maar dit jaar was er de ceremonie veranderd ten opzichte van vorige jaren, waardoor officiële assistenten niet nodig waren. Wel bleek het fijn te zijn om

Inzichtsgatha Jane

From under a large oak tree,
the wind blowing its leaf-laden branches
across the sky,
the dappled afternoon light reaches me.
I stir.
All is well.

The wind picks up,
branches dancing above
shifting the light.
The darkness of night is upon me
and I lose my step.
Exhausted, I sit and wait.

I sit.
I breathe.
I step out from under the canopy.
Gentle steps.



Van onder een grote eikenboom
waait de wind de bladerrijke takken langs de hemel,
het gedempte middaglicht bereikt me.
Ik kom tot leven.
Alles is goed.

De wind neemt toe,
dansende takken boven me
veranderen het licht.
Het duister van de nacht komt over me
en ik verlies mijn tred.
Uitgeput, ik zit en wacht.

Ik zit.
Ik adem.
Ik stap van onder het luifeldak vandaan.
Zachte stappen.

Jane Hulshoff Pol, *True Precious Manifestation*



Foto: Rochelle Griffin

v.l.n.r.: Jane, Zr. Lan Nghiem, Br. Phap Xa, Br. Phap Nhân, Look.

op de achtergrond een helper en klankbord te hebben. Jane was bezorgd over de Portugese vertaling van haar gatha, maar er was voldoende hulp om het mooi te vertalen.

Look kreeg na de eerste dag de indruk dat zijn inleiding veel te persoonlijk was en dacht dat hij het helemaal moest veranderen. Gelukkig konden Jane en ik hem helpen inzien dat juist zijn persoonlijke levensverhaal anderen zou kunnen helpen.

Op de dag van hun inwijding stond Jane op met keelpijn. Ze had slecht geslapen doordat 's nachts een rat of grote muis, 'Mickey' genoemd, hun kamer was binnengedrongen en hun crackers was gaan oppeuzelen. Later kwam er nog een 'Mini Muis' bij.

Het juweel in je jas

Op de dag van Jane en Looks inwijding stond er heel toepasselijk een bos rode tulpen op het podium van Thây. Thây zei: "Jane en Look, willen jullie samen naar voren komen? Jane en Look komen uit Nederland. Ze hebben een centrum opgericht in Portugal en oefenen goed. Lees rustig jullie gatha's voor. Dames eerst!"

Jane las haar gatha eerst in Engels en daarna in het Portugees. Thây knikte tevreden. Daarna presenteerde Look zijn gatha, in het Engels en het Nederlands. Thây reageerde: "Excellent". Thây verzekerde iedereen dat zij 's middags meer zouden delen over hun gatha's.

Over Janes gatha zei Thây: "Deze gatha zou Thây zelf hebben kunnen schrijven." In zijn persoonlijke toespraak voor Jane zei Thây: "Het waardevolle juweel is daar, verborgen in je eigen jas. Dit is hetzelfde als het verhaal van een oude man die rijk was. Hij had een zoon die geld uitgeven fijn vond. De oude man wist dat zijn zoon snel door het geld heen zou zijn, dus hij naaide een waardevol juweel in de zoom van zijn jas. Hij vertelde zijn zoon dat hij nooit deze jas mocht weggeven of verkopen en de zoon beloofde om dat niet te doen. De vader stierf en zijn zoon werd inderdaad op den duur dakloos en armoedig. Gelukkig had hij nog de jas. Op een gegeven moment voelde hij een



Foto: via Rochelle Griffin

v.l.n.r.: Jane, Rochelle en Look na de ceremonie.

knobbel in de jas en vond hij het juweel, en toen wist hij hoeveel zijn vader van hem hield! Thây zei: "Hij stopte het in de zoom van het jasje van de Orde van Interzijn!" Verder zei hij: "Je kunt waarlijk deze wereld van de goden voelen. Geluksgevoel kan altijd aanwezig zijn wanneer alle condities aanwezig zijn. Wanneer het lied van geen geboren worden en geen sterven wordt gehoord, is de Dharmacarya er ook. Verzamel je oefening want dit is een gatha met dankbaarheid en geluksgevoel."

Daarna sprak Thây Look toe. Thây vroeg aan een non: "Alstublieft zuster, lees deze gatha in het Mandarijn Chinees. De gatha is tot mij gekomen in het Chinees. Thây weet niet waarom de gatha in het Chinees is gekomen, maar jij hebt een van de twee of drie gatha's die in het Chinees gekomen zijn." Nadat de antwoordgatha was gelezen, zei Thây: "Look, Holland is een van de landen in het westen waar het Boeddhisme heel snel geworteld is. Nu gebeurt dat ook in Portugal. De Boeddha stuurde zijn zoon en dochter naar Sri Lanka om het Boeddhisme uit te dragen en beide kinderen hebben veel sutra's geleerd. Nu brengen jullie de Drie Juwelen, Boeddha, Dharma en Sangha, naar Portugal. Het is onze hoop dat met jullie bijdrage je veel leerlingen op veel manieren zult bereiken. Deze lamp is om de liefde, het vertrouwen en de steun aan jullie beide te geven."

Het licht van de Boeddha

De gatha van Phap Xa luidde als volgt:

> Taking refuge in a stable boat
> Riding gracefully the waves
> Keeping a steady course,
> Enjoying the sunrise together.

Thây's persoonlijk woorden aan Phap Xa luidden als volgt: "In juni dit jaar hebben we een retraite voor Nederlanders in het instituut voor Toegepast Boeddhisme in Waldbröl. Daar zul je voor terugkomen om mee te helpen. In de tijd dat Plum Village werd opgezet, hebben de Nederlanders veel bijgedragen op allerlei mogelijke manieren. Tijdens de oorlog in Vietnam heeft Nederland veel geholpen met het verzachten van het leed, vooral met het ondersteunen van de weeskinderen. De Boeddhistische Kerk in Vietnam ondersteunde in die tijd meer dan tienduizend weeskinderen en er was een Nederlandse organisatie die heel veel goed werk deed en steun zocht voor veel weeskinderen in Vietnam.

De Nederlandse vrienden hebben deelgenomen en veel bijgedragen aan het opzetten van Plum Village. Er waren jonge Nederlanders die naar Plum Village kwamen om toe te treden, waaronder Thây Phap Xa. Thây Phap Xa is succesvol geweest als monnik en heeft tot nog toe geen problemen ondervonden in zijn beoefening. Hij oefent met ijver, is een goed voorbeeld en wordt geliefd en gesteund door de Sangha. Daardoor groeit het boeddhisme in Nederland, net als in een aantal andere westerse landen, heel snel. Met de aanwezigheid van mensen zoals Thây Phap Xa en andere Dharmaleraren, zal de leer van de Boeddha vast en zeker heel snel verspreiden in Nederland. Er is nu een Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Waldbröl, vlakbij Keulen, en we kunnen elk jaar een retraite organiseren voor Nederlanders. Misschien moet je daar maar gaan wonen om te zorgen voor je vaderland en de leer naar je land brengen. De weg terug naar huis is niet ver.

Deze lamp is een symbool van liefde van de Boeddha's, voorouders, bodhisattva's en de Sangha voor Thây Phap Xa. Thây Phap Xa heeft zeker de capaciteit om het licht van de Boeddha naar zijn vaderland te brengen. Het vaderland van tulpen."

Rochelle Griffin, *True Light of Peace*
Sangha Rivierenland, Heerewaarden

Antwoordgatha van Thây aan Look

My mind will not drift away from my original vow.
The ocean of aspiration deepens day by day.
Peacefully I sing a song.
With every step I transcend the world of afflictions.



Mijn geest zal niet wijken
van mijn oorspronkelijke belofte.
De oceaan van mijn voornemen
wordt met de dag dieper.
Vredig zing ik een lied.
Met iedere stap ontstijg ik
de kwellingen van de wereld.

Thây Phay Xa's uitleg van zijn inzichtsgatha

De gatha was:

Toevlucht nemen tot een stevige boot
waardig glijdend over de golven
de juiste koers aanhouden
samen genieten van de rijzende zon.

Deze gatha is beeldend. In de eerste regel is de boot als de Sangha en als de oefening van bewust ademen. Met deze stevigheid, kun je met waardigheid met de ups en downs van het leven omgaan. Je glijdt over de golven, je vecht niet. Bovendien blijf je op koers. Je laat je niet afleiden door alle verleidingen en projecten die ons soms zo makkelijk in beslag nemen en ons van onze koers afbrengen. De juiste koers is de koers van meer vrijheid, geluk en inzicht. Het is koersen op je diepste aspiraties. De laatste regel is de vreugde van samenzijn en ook van het licht dat de rijzende zon ons in toenemende mate brengt. Dat licht van wijsheid is een vrucht van je toevlucht tot een stevige boot, je positieve houding ten opzichte van golven (al zijn ze nog zo hoog) en je aanhoudende oefening.

Foto: Rochelle Griffin

Jane en Zr. Vien omhelzen elkaar na de ceremonie.

Dharmalezing Look Hulshoff Pol
Geen vergankelijkheid, alleen voortzetting

Geachte Thây,
geachte Eerbiedwaardigen,
geachte gemeenschap,

Het is een groot voorrecht voor me om hier te zitten met u en met zo vele kloosterlingen. Ik voel de warmte van het inbegrepen te zijn. Ik wil graag mijn diepe dankbaarheid voor onze geliefde leraar uitdrukken, voor het met zo veel mededogen doorgeven van de Dharma. Ik wil ook graag alle broeders en zusters bedanken die ik tijdens de laatste twaalf jaar heb ontmoet in Plum Village en elders, voor hun steun en inspiratie op mijn pad. Mijn speciale dank gaat uit naar de Nederlandse leden van de Orde van Interzijn voor het zien van een Dharmaleraar in mij.

Geen geboorte, geen dood

Er is mij verteld dat Thây graag ziet dat wij onze persoonlijke transformatie delen. Ik denk niet dat ik getransformeerd ben, maar ik kan wel het pad van transformatie beschrijven dat ik bewandel. Het lijkt op op sommige punten misschien een droevig verhaal, maar ik kan u verzekeren dat dit een gelukkig moment is!

Ik heb 25 jaar lang als leraar in een wetenschappelijke omgeving gewerkt en ik ben daarom gewend om te denken dat er voor alle verschijnselen, incidenten of zelfs wonderen die zouden kunnen plaatsvinden, een logische verklaring moet zijn. Nadat ik twaalf jaar Plum Village heb bezocht, ben ik gaan begrijpen dat de persoonlijke ervaring die iemand heeft, meer dan de logica, de basis is van werkelijk inzicht. Daarom wil ik in deze toespraak mijn persoonlijke ervaringen en gevoelens koppelen aan de lering van geen geboorte – geen dood en de inzichten beschrijven die ze me hebben gegeven.

Ik was verrukt toen ik voor het eerst Thây's leringen hoorde over geen geboorte – geen dood, omdat ik het zo verschrikkelijk zinnig vond. Ik vind zijn simpele demonstratie met de brandende lucifer en de kaars, om te laten zien hoe we manifesteren als de juiste voorwaarden maar aanwezig zijn, zo prachtig. En hoe we transformeren in een andere manifestatie als die voorwaarden er niet langer zijn. Meer recent werd ik ook getroffen door de afsluitende Dharmalezing van Thây tijdens de 'Path of the Buddha' retraite, in juni 2009, wanneer hij zegt dat in 'Diep Boeddhisme' (in tegenstelling tot Populair- of Devotioneel Boeddhisme) eternalisme en annihilisme worden beschouwd als verkeerde zienswijzen, omdat vergankelijkheid ook toepasbaar is op de ziel en omdat we continueren in andere manifestaties na onze dood.

Voortzetting van mijn moeder

Ik wil graag vertellen hoe ik, door het verbinden van mijn persoonlijke ervaring en gevoelens aan de lering van geen geboorte – geen dood, een dieper inzicht kreeg in de aard en betekenis van mijn moeder's voortzetting in mij.

Gedurende het grootste deel van mijn leven heb ik een vaag gevoel van zwaarmoedigheid over me gehad. Daar dieper in kijkend, geloof ik dat dit gevoelens waren van eenzaamheid en droefheid met, meer aan de oppervlakte, een bijna constant vaag gevoel van angst met schommelende intensiteit. Ik was nooit in staat om enige oorzaak voor deze gevoelens te identificeren. Zo ver als ik me kon herinneren is mij als kind nooit iets traumatisch overkomen en mijn liefhebbende ouders hebben altijd goed voor me gezorgd. Toen ik voor het eerst Thây hoorde vertellen hoe we een voortzetting zijn van onze voorouders, begon ik verbinding te leggen tussen mijn gevoelens van zwaarmoedigheid en het lijden dat mijn moeder in haar leven heeft ondergaan. De puzzelstukjes begonnen op hun plaats te vallen.

Tijdens het leven van mijn moeder hebben zich verschillende tragische gebeurtenissen voltrokken die een sterke invloed op haar hadden. Ik zal er enkele van noemen.

Toen ze erg jong was verbleef haar moeder vele jaren in een krankzinnigengesticht voor iets dat later gezien werd als een postnatale depressie. Mijn moeder moet sterke gevoelens van onveiligheid hebben ervaren (blootgesteld aan een moeder die haar verstand verloor) en ze moet zich in de steek gelaten hebben gevoeld toen haar moeder weg was. Omdat dit alles gebeurde in zo'n vroege en gevoelige fase in haar leven, geloof ik dat dit voor de rest van haar leven een sterk effect moet hebben gehad op haar karakter.

Bij een andere gebeurtenis, later in haar leven, was ik zelf direct betrokken. In 1947, toen mijn moeder zwanger was van mij, kwamen haar beide ouders tragisch om bij een vliegtuigongeluk. Als haar ongeboren kind maakte ik haar rouwproces van zeer nabij mee. Mij werd verteld dat ze in die periode niet goed in staat was haar verdriet te uiten; ze hield het binnen, bij mij. Deze gebeurtenissen gaven mij enige aanwijzingen over waar mijn eenzaamheid en verdriet vandaan hebben kunnen komen.

Een ander aspect van mijn moeder dat ik herken als gewoonte-energie in mezelf, was haar oordelen over en haar kritiek op haarzelf en anderen, een kwaliteit die haar soms verwijderde van anderen. Ze was vooral kritisch over onecht en egoïstisch gedrag, maar aan de andere kant stimuleerde dit haar weer om op zoek te gaan naar wijsheid en waarheid die ze in boeken vond en bij de plaatselijk Remonstrantse kerk en, later in haar leven, in het humanisme. Ik denk dat het vanwege die kwaliteit is, van haar, in mij, dat ik hier vandaag zit.

Toen mijn moeder 64 jaar oud was werd bij haar een ongeneeslijke ziekte geconstateerd. Ze had een artsenopleiding gevolgd dus ze wist van het lijden dat haar te wachten stond en ze voelde er niet voor dat te ondergaan. En dus besloot ze haar leven te beëindigen. Ik was daar, aan haar zijde, toen ze een dodelijke dosis slaappillen nam. Het was pijnlijk om haar laatste woorden te horen waarvan ik vond dat het de ultieme uitdrukking was van kritiek naar zichzelf en, indirect, ook naar haar kinderen. Haar laatste woorden waren "Ik heb gefaald als moeder".

Heling

Met de leer – de beoefening van aandacht, de beoefening van zijn in het moment en het loslaten van spijt en verwachtingen – heb ik gereedschappen aangeboden gekregen om deze gevoelens en gewoonte-energieën in mezelf te transformeren en, aangezien mijn moeder in mij wordt voortgezet, heb ik een prachtige kans om mijn moeders pijn in mij te helen.

Het is mijn uitdaging om deze gereedschappen ijverig te gebruiken en een pad van transformatie te volgen. Voor mij betekent dit: me verbinden met mijn eenzaamheid en droefheid en de angst die daar mee opkomt; erkennen dat een groot deel van deze gevoelens misschien op mij is overgedragen door mijn moeder; en mijn gewoonte-energie van kritiek, die mij scheidt van anderen, overstijgen door het gevoel van verbondenheid te omarmen en mijn hart te openen. Mijn verbintenis met dit pad is het mooiste cadeau dat ik mijn moeder, mijn kinderen, mijn kleinkind en de wereld kan aanbieden.

Ik zou graag willen eindigen met het herdenken van mijn Sangha- en Orde van Interzijn-broeder Jaap Broerse, die de afgelopen zomer zo tragisch verdronk in een meer in Italië. Jaap was een betrokken beoefenaar en een toegewijde steunpilaar van de Nederlandse Sangha en een inspiratie voor velen. Ik zie Jaap's voortzetting in het licht van de lamp die ik zojuist heb ontvangen.



Foto: Gré Hellingman

Dharmalezing Jane Hulshoff Pol

Zijn bij wat er is

Geachte Thây, geachte Eerbiedwaardigen, geachte gemeenschap, die de afgelopen jaren uw huis en uw harten voor mij geopend hebben, beste lekenvrienden en beste Sanghabroeders en –zusters in Nederland, waar ik gedurende 20 jaar woonde, en in Portugal, waar ik nu woon.

Ik ben erg gelukkig vandaag. Toen ik, bijna twaalf jaar geleden, voor het eerst naar Plum Village kwam, was ik niet gelukkig. Ik was zeer gekweld. Nadat ik het zicht in één oog volledig verloren had, was ik in snel tempo ook het zicht in mijn andere oog aan het verliezen. Ik had het gevoel, alsof ik in een zwart gat aan het vallen was. Door naar Plum Village te komen hoopte ik enige vorm van vrede te kunnen vinden met wat er met mij aan het gebeuren was. Ik leefde met een vorm van reuma, die in de kindertijd begint en die leidt tot invaliditeit en blindheid. Ik had gereedschappen nodig om met de fysieke pijn om te gaan, met de erger wordende invaliditeit, de onzekerheid en de emotionele ups and downs, die samengaan met een chronische ziekte. Wat ik vooral nodig had, was het staken van mijn strijd.

Sinds ik voor het eerst naar Plum Village kwam, ontving ik van Thây en andere leraren vele waardevolle lessen. Het onderricht en de beoefening hebben mijn leven getransformeerd, en ik voel een diepe dankbaarheid. Ik zou graag in het bijzonder Thây Giac Thanh vermelden, die een buitengewone steun en inspiratie voor me was. Ook hij was blind aan het worden, en hij toonde me dat geluk desondanks mogelijk is.

Mijn reis op dit pad begon met de raad van een van mijn eerste mentoren, die, na geluisterd te hebben naar mijn verhaal met veel tranen mijnerzijds, zei: "Onderga het lijden niet zomaar; maak het edel, door er diep naar te kijken, door ervan te leren en het te gebruiken om het lijden van anderen te helpen verlichten". Ik zou graag iets willen zeggen over deze reis, door in het bijzonder twee leringen, die ik mocht ontvangen, te delen. Leringen die essentieel zijn geworden in mijn leven.

Vrijheid is beschikbaar

De eerste essentiële lering is dat vrijheid niet weggenomen kan worden; vrijheid is onder alle omstandigheden beschikbaar.

Enige jaren geleden verscheen er in Nederland een reeks advertenties in de kranten om aandacht te vragen voor de gevolgen van reuma. In iedere advertentie werd een ander aspect van verlies toegelicht: in één advertentie was er een foto van een viool met als onderschrift 'Te koop wegens reuma'. Een andere toonde een foto van een hond met de tekst 'Gezocht: nieuw baasje wegens reuma'. Dit was letterlijk mijn verhaal. Ik speelde vroeger viool, maar het werd te pijnlijk, ik moest stoppen met autorijden, het werd

onmogelijk om te wandelen, en het moeilijkst van alles was dat ik nog nauwelijks kon lezen. Ik raakte steeds meer functies van mijn lichaam kwijt en ik was in rouw over al mijn verlies.

Op een dag in Plum Village, na een Dharmalezing, toen we op het punt stonden om met de loopmeditatie te beginnen, begon het zeer hard te regenen. We zaten een poosje te wachten, waarna Thây iets heel eenvoudigs deed, dat mij diep raakte: hij nam de hand van een kind en begon vooraan in de meditatie-hal heen en weer te lopen. Ik kan het beste beschrijven hoe dit mij beroerde met een citaat van de bekende theoloog Joseph Campbell. Hij zei: “Wij moeten bereid zijn het leven op te geven dat we gepland hadden, zodat we ons kunnen klaar maken voor het leven dat op ons wacht.” Mijn verwachting over hoe mijn leven zou moeten zijn was de bron van een groot gedeelte van mijn lijden. Door te treuren om alles wat ik had verloren, had ik mijn eigen gevangenis gebouwd, waarin ik mij voelde alsof mijn vrijheid was weggenomen. Op die regenachtige dag toonde Thây mij, dat wij onszelf kunnen bevrijden door het loslaten van onze verwachtingen. Op die dag was dat buiten lopen met de Sangha.


Foto: Gré Hellingman

Breathe, my dear, it’s OK

En nu kom ik tot de tweede essentiële lering. De aard van mijn ziekte is, dat mijn symptomen constant wijzigen. Ik heb periodes waarin mijn lichaam relatief goed functioneert, en ik heb periodes van intense pijn en invaliditeit. Wanneer mijn lichaam het tamelijk goed doet, dan ben ik natuurlijk geneigd om mij opgelucht, licht en stabiel te voelen. Wanneer ik daarentegen een achteruitgang doormaak, dan lijd ik emotioneel.

Een aantal winters geleden had ik een bijzonder zware achteruitgang: de pijn in mijn enkels werd zo hevig, dat ik helemaal niet meer kon lopen. Aangezien ik niet wist hoe lang dit zou duren: een paar dagen, een paar weken, of misschien zou ik helemaal nooit meer kunnen lopen, was ik heel bang. En ik was erg, erg boos.

Maar in plaats van me door mijn emoties op sleeptouw te laten nemen, maakte ik er deze keer een oefening van om *bij* mijn emoties te zijn. Ik omarmde ze, ik zat met ze. Ik liet ze zijn, zonder oordeel, zonder weerstand. Verschillende dingen gebeurden: ten eerste verloren mijn sterke emoties geleidelijk aan hun intensiteit; ten tweede, doordat ik echt bij ze bleef en mijn emoties werkelijk aanraakte, kreeg ik contact met wat ik nodig had om voor mezelf te zorgen, en dat gaf me kracht. En toen begon ik glimpen van vertrouwen te krijgen, dat het goed met me zou komen. Ik zou toch niet in een zwart gat vallen.

Er bestaat een kalligrafie van Thây die zegt: “Breathe my dear, it’s OK”. Zuster Jina verwees er ooit naar. Toen zij op reis was in India, waren er omstandigheden die voor haar niet OK aanvoelden, maar zij was in staat om er bíj te zijn. Een koan voor haar was: “Ik kan zijn bij wat er is”. Deze tweede essentiële lering, misschien de meest essentiële in mijn leven is: dat het zelfs onder moeilijke en uitdagende omstandigheden mogelijk is om “te zijn bij wat er is”.

De uitdagingen van mijn ziekte zijn constant aanwezig in mijn leven. Ik heb nog steeds pijn en lichamelijke beperkingen, en dagen dat ik niet kan lopen. Ik kan nog steeds volledig blind worden en soms word ik nog steeds boos en droevig. Maar ik ben dit aan het ontdekken: dat mijn welzijn niet afhankelijk kan zijn van het weggaan van deze ziekte, of zelfs van mijn vermogen om de emotionele ontreddering daaromheen te boven te komen. Mijn welzijn ligt in mijn beoefening van te zijn bij wat er met mij gebeurt, het te omarmen en er op een zachte manier mee om te gaan, en mijn vermogen om te genieten van de vele mooie en gezonde bomen, die ik nog steeds in mijn tuin heb, en dat te delen met anderen, en door het geven van zin aan mijn strijd, door mijn steun te verlenen aan anderen bij hun lijden. Niet op basis van ideeën of theorieën, maar vanuit mijn eigen ervaring. Ik hoop, dat ik mijn lijden op deze manier edel kan maken

16 januari 2010
Plum Village

Boeddha volgens dienstregeling

Ik zal mijzelf eerst even voorstellen: ik ben Hans Balen, 56 jaren jong en sinds 2006 lid van de Sangha IJsselstein. Sinds november 1997 ben ik bezig met het beoefenen van Reiki en mijn vrouw Ingrid is daar ook mee bezig sinds 1999. In december 2005 werd vlak na Ingrids 50e verjaardag borstkanker geconstateerd. Dit was een cadeautje dat we liever niet hadden gehad, maar het feit was er gewoon en daar moet je dan mee dealen, of je wilt of niet. Rond kerst 2005 is zij geopereerd en is gelukkig geconstateerd dat er geen uitzaaiingen waren. Het was wel een hele agressieve vorm van kanker, die hormoongerelateerd was. Dit resulteerde in het advies van de oncoloog om vijf chemobehandelingen te ondergaan en daarna vijfendertig bestralingen, met vervolgens een vijf jaar durende hormoontherapie, die nu nog aan de gang is.

Om wat psychische hulp en bijstand te krijgen voor ons beiden in deze onzekere periode hebben wij contact gezocht met Stichting De Vruchtenburg in Rotterdam, een stichting die mensen begeleidt die geconfronteerd worden met kanker. Enkele dagen voor het intakegesprek aldaar was ik op een Reiki oefenavond in Rotterdam. Aan het einde van de avond mocht iedereen een kaartje met een spreuk uit een cirkel nemen. De spreuk mocht je voor jezelf houden of met de anderen delen. De Reikimaster deelde haar kaartje met de groep en las het voor. Het bleek een spreuk van Thich Nhat Hanh te zijn. Leuk, maar ik had nog nooit van deze man gehoord. Maar de Reikimaster sprak zo liefdevol over deze man dat deze naam in mijn hoofd bleef hangen.



"De reiziger"

Op de bewuste dag van het intakegesprek bij De Vruchtenburg mocht ik even in de wachtkamer plaatsnemen, waar een hele grote leestafel aanwezig was met allerlei tijdschriften. In het eerste tijdschrift dat ik op een willekeurige bladzijde opensloeg, stond ik oog in oog met een paginagrote foto van Thich Nhat Hanh.

Dit heeft op mij op dat moment zo'n grote indruk gemaakt dat ik voelde dat ik hier wat mee moest doen. Na enkele dagen ben ik op het internet gaan kijken en kwam ik via Thich Nhat Hanh bij de Stichting Leven in Aandacht terecht en vervolgens bij het begrip Sangha. Ik heb toen gemaild naar de Sangha IJsselstein en ben een keer wezen proeven en sindsdien ben ik nooit meer weggegaan.

De reden dat ik dit stukje 'Boeddha volgens dienstregeling' heb genoemd, is dat ik al zo'n 35 jaar buschauffeur ben en nu probeer om het boeddhisme in mijn werk te integreren. Ik ben, denk ik, in een bevoorrechte positie dat ik dagelijks ontzettend veel en veelsoortig oefenmateriaal krijg voorgeschoteld, zoals agressie, ongeduld, onbegrip enzovoort. De kunst is dan om te proberen agressie niet met agressie te beantwoorden: soms lukt dat, soms ook niet, maar ik blijf oefenen. Ik blijf proberen om mezelf als chauffeur en gastheer te zien, de passagier aan te kijken bij het instappen en te glimlachen. Dat lijkt wel een wondermiddel, omdat de meesten terugglimlachen en dat ervaar ik als zo'n geweldige uitwisseling van energie. Denk nu niet dat ik 24/7 aan het glimlachen ben, maar ik ben me ervan bewust dat glimlachen en aandacht voor wat je aan het doen bent op het moment heel belangrijk is.

Sinds ik bezig ben met Reiki, is er bij mij iets van creativiteit opgeborreld en dat manifesteert zich in het schilderen of graveren van Chinese en Japanse karakters op kopjes en bekers. Deze verkoop ik dan en de winst – al is die maar klein – doneer ik aan twee goede doelen, namelijk het Koningin Wilhelminafonds (kankerbestrijding) en de Stichting Leven in Aandacht (de Vietnamprojecten). Het zijn maar kleine bedragen, maar alle beetjes helpen en ik ben lekker bezig en ik ben van de straat.

Eindigend met een vriendelijke glimlach,

Hans Balen,
Sangha IJsselstein

Nieuwe Nederlandse non in PlumVillage

Kennismaking met zuster Sáng Nghiem

Tijdens de afgelopen winterretraite in Plum Village ontmoette Look Hulshoff Pol een "kersverse" Nederlandse non, zuster Sáng Nghiem. Hij stelde haar voor de Nederlandse Sangha kennis met haar te laten maken via een stukje in de Klankschaal. Ze zei eerst dat ze niet zo nodig in de schijnwerpers hoeft te staan, maar na enige aarzeling stemde ze, uit verbondenheid met de Nederlandse Sangha, toch toe. Look heeft haar toen een briefje met vragen in handen gedrukt, die ze de maand daarna in alle rust in haar woonplek, de New Hamlet, heeft beantwoord.

Wat is je Nederlandse naam?
Wat is de betekenis van je nieuwe naam?
Mijn Nederlandse naam is Patricia Bergink en mijn nieuwe naam is Sáng Nghiem. Thây legt dat uit als 'creativiteit' (dat komt uit het Sino-Vietnamees), maar voor de gewone Vietnamees betekent het 'morgen' of 'helder'. En het woordenboek geeft nog tal van andere betekenissen. Het accent op de a betekent dat de toon omhoog gaat, een beetje als of je verbaasd bent of een vraag stelt. Ik vind het een mooie naam. Maar ik moet erbij zeggen dat ik helemaal niet creatief ben met mijn handen. Misschien op ander gebied?

Wanneer ben je geboren en waar?
Ik ben geboren in Rotterdam, in het ziekenhuis, in 1971. Maar ik ben opgegroeid in Zevenbergen, een dorp in Brabant ten noorden van Breda.

Godsdienst?
Mijn ouders waren doopsgezind. Dat is een hele vrijzinnige, open richting in het protestantisme. Er is heel veel ruimte en respect voor ieders eigen, persoonlijke manier van geloven. Ik ging vroeger altijd met plezier mee naar de kerk. En ik waardeerde wat er daar gezegd werd en gebeurde. Maar met de *Bijbel* of de persoon van Jezus kon ik niet zo veel. En ik miste een praktische methode om alle idealen die uitgedragen werden in je leven in te brengen. Hoe heb je bijvoorbeeld je naaste lief als jezelf?In de doopsgezinde kerk kennen ze geen kinderdoop. Pas vanaf je 18e kan je gedoopt worden. Ik heb me nooit laten dopen en ben dus nooit doopsgezind geweest. Wel ben ik na mijn 18e op zoek geweest naar een kerk of een christelijke manier van leven die bij mij paste, maar die heb ik dus niet gevonden. Jammer, want in het christendom zijn mijn spirituele wortels. Maar ik heb veel meegekregen van het christendom en dat blijft bij me, ook nu ik het boeddhistische pad bewandel.

Opleiding?
Ik heb het gymnasium gevolgd in Breda. Daarna de opleiding logopedie in Nijmegen. Een aantal jaren geleden heb ik de post-HBO-opleiding tot docent Nederlands-als-tweede-taal gevolgd.

Baan?
De afgelopen jaren heb ik gewerkt als docent Nederlands-als-tweede-taal dan wel inburgeringscoach. Daarvoor werkte ik als logopedist in een verpleeghuis.

Hobbies
Ik vind het heerlijk om te wandelen. Het liefst zou ik de hele dag onderweg zijn om een niet te lange afstand te lopen, zodat er veel tijd is om te genieten van de natuur en alle merkwaardigheden die je onderweg tegenkomt. Ook speel ik graag altblokfluit, maar ik moet bekennen, dat dat er al lange tijd bij is geschoten. Maar mijn fluit ligt in de la van mijn nachtkastje, klaar voor gebruik.

Heb je je vóór Plum Village aangetrokken gevoeld tot andere spirituele stromingen?
Ik heb lange tijd geoefend bij Jewel Heart, de Sangha van de Tibetaanse leraar Gehlek Rinpoche. Daar heb ik veel geleerd over boeddhistische grondbeginselen. Maar Vajrayana (de mystieke vorm van Boeddhisme) is voor mij niet de weg die ik wil gaan. Daarom ben ik na een aantal jaren weer weggegaan bij Jewel Heart.

Wanneer ging je voor het eerst naar Plum Village?
Dat weet ik niet meer precies, maar ik denk in 2003. Toen was ik gestopt bij Jewel Heart en in de veronderstelling dat ik nergens een andere Sangha zou vinden. Maar ik had veel behoefte om de basisdingen te oefenen. Meditatie op de ademhaling, zonder veel ingewikkelde theorieën. Ik had gehoord dat in Plum Village een simpele vorm van boeddhisme werd beoefend en dat sprak me aan. Ik wilde er al een aantal jaren eens naartoe. Maar uiteindelijk kwam het er toen dus van. De beoefening hier sprak me aan. Maar ook weer niet zo dat ik direct wildenthousiast was. Na thuiskomst begon ik naar de Amsterdamse Sangha te gaan en later naar de Oaseweekenden. Ik heb de beoefening vooral in Nederland geleerd. Er zijn hier veel mensen met

een inspirerende en sterke beoefening, zoals Eveline Beumkes, Marjolijn van Leeuwen en Maria Ruiters. Van hen heb ik veel geleerd.

Een paar jaar geleden toen ik in Plum Village was, stelde ik me de vraag of ik hier zou willen wonen. Het antwoord was duidelijk 'nee'. Het is hier te vreemd, te anders, niet genoeg eigen. Maar ik denk dat door het oefenen in Nederland de beoefening veel meer 'eigen' aan mij is geworden. Dat ik meer de essentie van de beoefening zie. En dat ik daardoor nu meer door het 'vreemde' (Vietnamese) hier heen kijk.

In Nederland werd de beoefening dus steeds belangrijker voor me. Het hielp mij om om te gaan met het lijden in mezelf en mijn lijden te omarmen. Met name verdriet en een gevoel van niet-verbondenheid met mezelf en met de wereld. Ik voelde dat ik samen wilde leven met andere beoefenaars. Samen met Marjolijn, Sietske en Maria ben ik begonnen met het vormen van een leken-leefgemeenschap in Nederland. Het werken hieraan was heel leuk en inspirerend en liet me nog meer voelen dat de beoefening echt werkt, met name in communicatie met andere mensen. Eind vorig jaar ging ik een weekje naar Plum Village, met weinig verwachtingen en als voornaamste doel bijkomen van veel stress en drukte. Maar toen ik hier was, voelde ik het heel sterk als mijn thuis en ik voelde dat ik hier langer wilde zijn, zelfs zou willen wonen, maar dat wilde ik mezelf niet toegeven omdat ik ook zo blij was met de leefgemeenschap. Gesteund door mijn zusters van de leefgemeenschap ben ik vorig jaar twee maanden naar de winterretraite gegaan en had toen ruimte voor mezelf om te onderzoeken of ik hier als non zou willen leven. Aan het eind was ik nog niet zeker, maar toen ik terugging naar Nederland bleek al snel dat het moeilijk was verder te gaan met de lekengemeenschap, die toen in een kritieke fase was, als ik niet de volle 100% daarvoor koos. Daarom besloot ik eruit te stappen en eerst terug naar Plum te gaan om mijn monastieke aspiratie verder te onderzoeken. In mei ben ik teruggegaan en al snel wist ik voor mezelf dat ik hier wilde blijven. In oktober heb ik mijn officiële aspiratiebrief geschreven en 21 november ben ik geordineerd.



Foto: Look Hulshoff Pol

Zr. Sáng Nghiem in Plum Village

Wat zijn je aspiraties?
Ik weet nog niet zoveel over concrete aspiraties. Ik wil eerst mijn basisbeoefening verstevigen en wortelen in de sangha hier. Daarna zijn er zo veel mogelijkheden. Ik zal dan zien wat op mijn pad komt. Uiteindelijk wil ik andere mensen gelukkiger maken en de wereld een betere plek helpen maken.

Wat inspireert je het meest?
Op dit moment is dat de aanwezigheid van de sangha hier. De sterke energie van mindfulness en liefde en de vreugde van de zusters. De dagelijkse ervaring dat de beoefening echt werkt.

Heb je een boodschap voor de Nederlandse Sangha?
Heb plezier met elkaar!

Met dank aan Look Hulshoff Pol voor het leggen van het contact en het voeren van het interview [red.]

Ouder en wijzer

Thây Phap Xa woont in Blue Cliff Monastery in de Verenigde Staten, maar gaat waarschijnlijk verhuizen naar het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Waldbröl. Regelmatig schrijft hij in de Klankschaal *over zijn leven als monnik in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ditmaal over de winterretraite in Plum Village, waar hij de lamp kreeg van Thây.*

Eind februari sloten we de winterretraite af. Nu zijn we allemaal weer een jaartje ouder en wijzer. Er ligt hier begin maart nog altijd een dik pak sneeuw. Vorige week was er een sneeuwstorm en zaten we ruim vier dagen zonder water, elektra en warmte. We hadden gelukkig nog wel een werkend fornuis en heel veel sneeuw om te smelten tot water. Het sneeuwruimen was een goede lichamelijke oefening. Nu ben ik weer zo dankbaar elektriciteit te hebben en merk ik hoe afhankelijk we ervan zijn geworden.



Thây Phap Xa met zijn ouders na de Lamptransmissie ceremonie. Foto: Rochelle Griffin

In januari had ik het geluk om drie weken in Plum Village te zijn. Zo veel oh-zo vertrouwde gezichten. Het was een groot voorrecht mijn ouders te ontvangen, alle bekende broeders en zusters te zien, en tevens zoveel nieuwe gezichten te ontdekken in de Sangha na tweeëneenhalf jaar in de VS te hebben gezeten. Het was ook heel fijn om te ontdekken dat er onlangs een nieuwe Nederlandse zuster was ingetreden (zuster Sáng Nghiem). Met de nog aanwezige Nederlanders in Plum Village hebben we een paar dagen voor mijn vertrek naar de VS nog even samen gezeten bij de houtkachel in de Lower Hamlet. Zuster Lan Nghiem, zuster Sáng Nghiem, Sandra (voormalig zuster Cuc Nghiem), Gerard en Mick (beide reeds lange tijd in Upper Hamlet) en ikzelf. In Blue Cliff ben ik de enige Nederlander, dus zelfs in het zuiden van Frankrijk waande ik me weer even in Nederland.

Intreden in de gemeenschap doe je meestal niet alleen. Toen ik zeven jaar geleden intrad, was ik nog met zeventien anderen. Samen vormen we een familie, de Walnootfamilie heten we. Na zeven jaren zitten we op veel verschillende plaatsen: Duitsland (EIAB), Frankrijk (Plum Village en Maison de l'inspire), VS (Blue Cliff en Deer Park) en Vietnam. Toch zijn we allemaal weer bij elkaar gekomen in Plum Village. Allemaal, nou ja, vijftien van de achttien. Een van ons is overleden en twee zijn uitgetreden. Maar toch voelden we de aanwezigheid van iedereen en we waren dankbaar voor de gelegenheid weer bij elkaar te zijn. Een kans die ons aangereikt werd, omdat we de lamp ontvingen.

Twee van onze jonge broeders hebben de laatste jaren in Vietnam gezeten en zijn met name het laatste jaar zwaar beproefd. Het was inspirerend te horen hoe ze ondanks de moeilijkheden zoveel broederschap en zusterschap hebben ervaren en hun groei was duidelijk waarneembaar. Ze hebben daar echt een leiderschapsrol op zich genomen om te zorgen voor alle jonge broeders en zusters. Op dit moment wordt er hard gewerkt aan verblijfsvergunningen voor deze broeders en zusters om naar Amerika, Frankrijk, Duitsland, Indonesië, of Australië te gaan. Ook in Blue Cliff verwachten we over een half jaar een welkome verdubbeling van de huidige bezetting. Blue Cliff heeft heel mooi mogen bloeien in alle opzichten, behalve in het aantal monniken en nonnen. Maar dat zal binnenkort dus wel veranderen.

Ik verheug me ook op de Nederlandse retraite in het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Waldbröl: weer een kans om de banden tussen de monastieke Sangha en de Nederlandse Sangha aan te halen. Thây hoopt op een jaarlijkse retraite en ik ook. Mijn familie kijkt ook uit naar de tijd dat ik daar kom wonen. Zo lekker dicht bij Nederland. Op dit moment denk ik dat mijn aanwezigheid hier in de VS nog wel belangrijk is, maar misschien in de nabije toekomst…

Hopelijk tot juni en veel succes met de beoefening!

Thây Phap Xa



Foto: Gré Hellingman

Aan onze donateurs

Het bestuur van de stichting Leven in Aandacht bedankt iedereen die ons dit jaar een donatie heeft geschonken. We zijn erg blij met de sterke toename van het aantal donateurs. Dit geeft aan dat steeds meer mensen zich betrokken voelen bij de stichting en haar activiteiten.

Dit jaar zamelen we geld in voor het European Institute of Applied Buddism (EIAB), een grote, nieuwe vestiging van de Plum Village gemeenschap in Duitsland bij Keulen. Daarnaast uiteraard ook voor sociale programma's in Vietnam voor hulp aan kinderen en arme gezinnen. Momenteel zijn we bezig onze informatie over de Vietnamprojecten te vernieuwen. We hopen spoedig te kunnen voorzien in actuele informatie over de doelen en bestedingen van de gelden.

Sommige donateurs hebben ons dit jaar ook geld geschonken voor het project Peace Begins Here (PBH). De stichting heeft echter besloten dit inzameldoel te stoppen, omdat het contact met onze contactpersoon moeizaam verloopt en we dus ook geen actuele informatie meer over de besteding van de gelden ontvangen. Het ontvangen geld wordt nog enige tijd gereserveerd. Mocht hernieuwd contact uitblijven dan zullen we deze gelden besteden aan een nauw verwant doel. Alle betreffende donateurs ontvangen persoonlijk een brief hierover.

Alle informatie over activiteiten van de stichting Leven in Aandacht en van de internationale Sangha van Thich Nhat Hanh vindt u op onze geheel vernieuwde website www.aandacht.net. Ook dit project is door de donaties mogelijk gemaakt.

Met dank aan alle goede gevers,

Cilia Galesloot, secretaris
Stichting Leven in Aandacht

Nieuwe samenstelling bestuur stichting Leven in Aandacht

De bestuursleden Fred den Ouden en Wim van Beek hebben het bestuur verlaten. Beiden hartelijk dank voor hun verdiensten. Met name Fred, medeoprichter van de stichting, heeft een grote betekenis gehad voor de gemeenschap in Nederland.

Inmiddels is een nieuw lid tot het bestuur toegetreden, Gilbert Van Poppel, afkomstig van de Sangha Turnhout in Vlaanderen.

Vernieuwde website

Op 10 januari ging de geheel vernieuwde website van Leven in Aandacht 'live'. Bij de totstandkoming waren een groot aantal mensen betrokken. Het was een enorm karwei, maar het resultaat mag er zijn. Het bestuur dankt iedereen die meegeholpen heeft.

De nieuwe website bevat een aantal nieuwe rubrieken, zoals de nieuwspagina's, de centrale agenda, de eigen pagina's voor Sangha's en Centra, het gastenboek (voor oproepen), de mogelijkheid via webformulieren in te schrijven en te betalen, de webshop met zijn vele artikelen, en heel veel informatie.

De website laat zien dat de stichting Leven in Aandacht in Nederland en Vlaanderen uitgroeit tot een grote en bloeiende gemeenschap, diep verbonden met elkaar in de oefening in de traditie van Thich Nhat Hanh en Plum Village. Binnenkort ontvangen alle Sangha's via de digitale nieuwsbrief bericht hoe ze een account kunnen aanvragen voor het beheer van hun eigen pagina en agenda.

Nog geen abonnee op de digitale nieuwsbrief? Via www.aandacht.net kan je je inschrijven.

Beeldende workshop

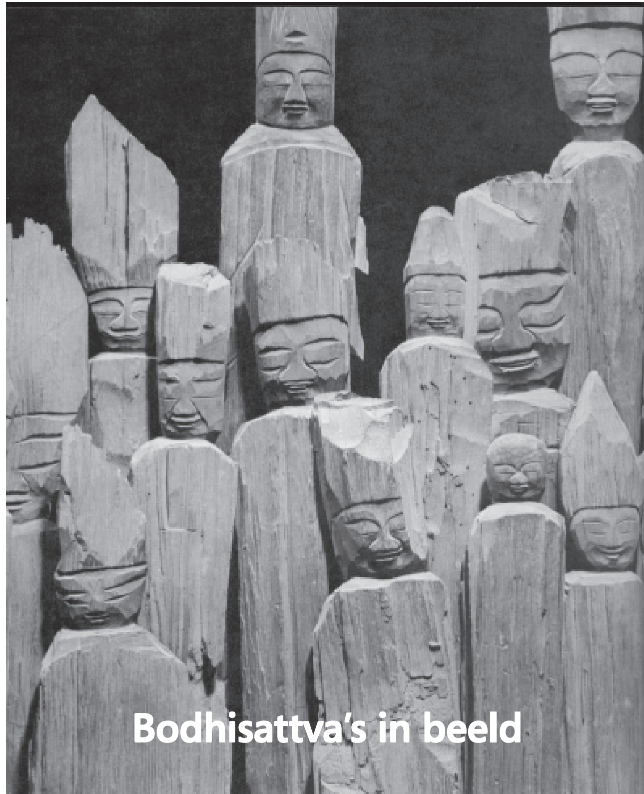


Foto: via Anneke Brinkerink

Bodhisattva's belichamen een bepaalde kwaliteit en zijn ons vertrekpunt.

Op eerste pinksterdag kun je in het buitenatelier bij Huize Nooitgedacht in Tricht met je handen aan de slag. Een verzameling verweerde materialen nodigt ons uit anders te kijken. In aandacht werken we aan de transformatie van oude materialen naar een nieuwe vorm. Oefenen in een andere manier van kijken. In contact komen met het plezier zelf iets te maken. In aanraking komen met bodhisattva-kwaliteiten en daar iets van in beeld brengen. Anneke Brinkerink en Gré Hellingman delen graag hun oefening en ervaring bij deze transformaties.

Heb je belangstelling geef je dan uiterlijk 12 mei op via gre-hellingman@planet.nl.

Wie: ongeveer tien deelnemers
Waar: Huize Nooitgedacht in Tricht
Wanneer: zondag 23 mei 2010, van 10.30 tot 16.00 uur
Kosten: 15 euro plus dana
Meenemen: schaar, tang, mes en lunchpakket

Met: Anneke Brinkerink, *Protection of the Heart*
Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*

Retraites in Nederland, Duitsland en Frankrijk

Gelukkig samenleven

Retraite met Thich Nhat Hanh voor de Nederlandstalige sangha in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme, Waldbröl, Duitsland, 15 – 19 juni 2010
Zie voor meer informatie pagina 3 van deze *Klankschaal* en www.aandacht.net.

Zomerretraite in Waldbröl

23 juli – 6 augustus 2010
Een retraite voor kinderen, families en alleengaanden om te oefenen vredig samen te leven, en vrede te creëren in zichzelf en de wereld. Oefeningen omvatten onder andere de oefening van Opnieuw Beginnen om goede communicatie te bewerkstellingen en conflicten op te lossen, aandachtig consumeren voor de hele familie, wandelen in de natuur, kunst en handwerk en opvoeringen. Er wordt ook een programma aangeboden voor kinderen tussen 6 en 17 jaar, met medewerking van hun ouders. Deelname is mogelijk voor een of twee weken. Aankomst en vertrek alleen op zaterdagen.
Voor meer informatie, zie http://eiab-maincampus.org.

Zomerretraite in Plum Village

Van 7 juli – 4 augustus 2010.
Voor meer informatie, zie www.plumvillage.org/events

Oproepje Michele en Roland

Wij willen deze zomer graag van 7 juli t/m 4 augustus naar de Lower Hamlet (onder andere om te helpen). Wij hebben een aanhanger voor de scootmobiel van Michele en onze bagage. Helaas hebben wij zelf geen rijbewijs. We hebben wel de tijd om rustig naar Plum af te dalen. We zouden erg dankbaar zijn als iemand ons en onze aanhanger kan meenemen. Uiteraard betalen we mee aan de benzine. Met een lotusdank, Michele en Roland, michelenegele@hotmail.com (020-7703148) of rolandhemels@hotmail.com.

Jongerenretraite

Ook dit jaar wordt er weer een jongerenretraite in Nederland georganiseerd. De retraite wordt gehouden in de traditie van Plum Village en Thich Nhat Hanh.
Plaats: de Maanhoeve.
Data: van woensdagavond 18 augustus tot zondagmiddag 22 augustus.
Accommodatie: Bij de Maanhoeve zijn slaapplaatsen beschikbaar, maar je kunt ook kamperen.
Kosten: 95 euro
Contactpersoon: Sander Hartveld, sander@hartveld.net

Zomerweek in Vriendenhuis Nooitgedacht

De bewoners van Vriendenhuis Nooitgedacht nodigen jullie uit om van de zomer te komen genieten. De nadruk zal liggen op werkmeditatie. Daarnaast zullen we ook op andere manieren samen oefenen. Er zal natuurlijk ook gelegenheid zijn om samen of alleen te wandelen, te fietsen, te zwemmen, misschien te kanoën, uitjes te maken en te luieren. Je kunt ook een gedeelte van de week deelnemen.
Data: 9 t/m 15 augustus 2010
Kosten: GEEN
Vragen en opgave: woneninaandacht@hotmail.com

Zomerretraite in Cadzand

Voor veel mensen uit België en Nederland is de jaarlijkse zomerretraite onder leiding van Jan Boswijk een belangrijke bron van inspiratie. Twaalf jaar geleden bij de eerste zomerretraite waren er twaalf deelnemers. Intussen is dat aantal gegroeid tot zo'n zeventig. Wat gebleven is is een atmosfeer van rust, verbinding, vreugde en inspiratie. Er is ruimte voor werkelijk stilstaan, voor stoppen, uitrusten en helen. Vanuit de rust en ruimte die zo ontstaan kan het onderricht in boeddhistische psychologie en andere aspecten van het boeddhisme op een directe manier begrepen worden.

Het programma omvat verschillende vormen van meditatie (binnen en buiten), uitleg en onderricht, bijeenkomsten in subgroepen voor uitwisseling, stilteperiodes, ceremonies, poëzie, muziek, en alles wat ons verder kan inspireren.

We zijn te gast in de ruime accommodatie van het Naropa Instituut in Cadzand, niet ver van het strand en de zee. Huisvesting is in 1- en 2-persoonskamers. Maaltijden zijn vegetarisch en zoveel mogelijk biologisch. We maken gebruik van alle gebouwen op het terrein, waaronder de prachtig gedecoreerde meditatieruimte.

De retraite is toegankelijk voor ieder die eerder heeft deelgenomen aan activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh (eerdere retraite, lokale Sangha, BasisBoeddhisme, opleiding bij het Boswijk Instituut, etc). Ook wie 'nieuw' is in deze traditie en graag mee wil doen kan zich – na voorafgaand telefonisch overleg – inschrijven.

De retraite wordt geleid door Dharmaleraar Jan Boswijk, met ondersteuning door leden van de Sangha van Hulpverleners. Deze retraite wordt georganiseerd in samenwerking met de stichting Leven in Aandacht

Wanneer: 24 t/m 29 augustus, 16.00 uur.
Waar: Naropa Instituut, Cadzand.
Kosten: 350 euro + dana.
Inschrijven: Via de website van Centrum Boswijk, www.centrumboswijk.nl. Verdere details over reis en verblijf worden na inschrijving toegestuurd.

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. www.aandacht.net
centrumlia@mail.com

Meditatie

- vrijdag (elke week), 18.30 - 21.00 uur. Iedere eerste vrijdag van de maand is er vanaf 18.15 uur een introductie voor wie nog geen ervaring heeft met meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh
- zondag (elke twee weken), 10.00 – 12.00 uur

N.B.: op zondag is de voertaal Engels (indien nodig met Nederlandse vertaling)
Data: 9, 23 mei, 6, 20 juni, 4 juli, 15, 29 augustus, 12, 26 september, 10, 24 oktober, 7, 21 november, 5, 19 december. Info: Sundaysangha, manondanker@yahoo.com. Zie ook www.aandacht.net, bij cursussen in Amsterdam.

Open dag - Zondag 5 september 2010

Gelegenheid tot kennismaken met activiteiten in het Centrum. Bezoekers zijn de hele dag welkom. Toegang vrij.

Cursussen en workshops in het centrum voor Leven in Aandacht

De cursussen/workshops vinden plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

- **Informatiemiddag over de Cursus Stressreductie door Aandachttraining.** Zondag 5 september: 15.30 – 16.30 uur / Maandag 27 september: 16.45 – 18.15 uur
- **Cursus Stressreductie door Aandachttraining.** Een effectieve methode om te ontdekken wat we zelf kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, hoge bloeddruk en slaapproblemen. De cursus gaat van start op ma. 16 augustus, do. 17 september en ma. 18 oktober
- **Mindfulness in de communicatie: Aandachtig spreken.** Helder zeggen wat je voelt en wilt met behulp het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. 30 & 31 oktober 2010, 10.00 – 17.00 uur
- **Basiscursus Focussen.** Alle gasten zijn welkom: Je gevoelens omarmen ... hoe doe je dat? De cursus gaat van start op woe. 15 september (6 x) en woe. 3 november 6 x)

Voor meer informatie: zie www, aandacht.net (klik aan: *'Sangha's & Centra' > 'Centra' > 'Centrum Leven in Aandacht')*. Folders en aanmelding: ebeumkes@euro-mail.nl of 020 – 616 49 43

Leven in aandacht

Nederlandstalige Sangha's

Wil je toch graag een papieren overzicht ontvangen van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen of weten welke Sangha bij jou in de buurt is, neem dan contact op met Cilia Galesloot (0418-652 952 of sangha@aandacht.net).

Landelijke Sangha's

Hulpverleners Sangha (Hurwenen)
Vredessangha



Ondersteuningsgroep voor lokale Sangha's

Hebben jullie als lokale Sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn. Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert Van Poppel en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres (NIEUW!)
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie (NIEUW!)
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
administratie@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Omslag voor: Thây Phap Xa na de lamptransmissie; foto: Rochelle Griffin. Omslag achter: foto: Marjolijn van Leeuwen.

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 33: **31 juli 2010**, verschijning: begin september 2010.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 34: **31 oktober 2010**, verschijning: eind december 2010.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 35: **1 maart 2011**, verschijning: half april 2011.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail in een Word-bestand, zonder opmaak (foto's graag apart leveren). We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

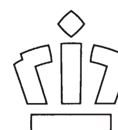
Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden. Bijdragen kun je overmaken op banknummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Tricht (vanuit het buitenland: IBAN: 52 INGB0006839039; BIC INGBNL2A).



Foto: Rochelle Griffin

De openingprocessie van de Lamptransmissieceremonie in januari 2010 in Plum Village

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*